

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_224465

UNIVERSAL
LIBRARY

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

CHECKED 1955

بچوں کی پرورش

مصحف

مصحف



جسکو

Checked 1956

علیہا حضرت نواب سلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند جی، اسی، ایس،
آئی، وجی، اسی، آئی، ائی، فرمان روا کے بھوپال اودھا اللہ العز والاقبال
نے
Checked 1969

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچوں کی پرورش کے متعلق قابل و ماہر
ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جانچا اپنی مفید
معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

باہتمام محمد قادر علیخان صوفی

مُعَيَّنَ الشَّيْخُ مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدٍ

۱۳۳۹ھ مطابق ۱۹۲۱ء

۱۳۳۹ھ مطابق ۱۹۲۱ء

رَبِّهِبْ لِي مِّنَ الصَّالِحِينَ بچوں کی پرورش

جسکو

علیٰ حضرت نواب سلطان جہان بیگ صاحبہ تاج ہند جی، سی، ایس،
آئی، وجی، سی، آئی، ای، فرمان روا کے بھوپال اودھما اللہ العز والاقبال
نے

انگریزی کی متعدد کتب سے بچوں کی پرورش کے متعلق قابل و ماہر
ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جابجا اپنی مفید
معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

باہتمام محمد قادر علیخان صوفی

عَمَّ اَسْمَاءُ لَکَ رَکَّہَ فَمِنْ طَعِ هُوَ

۱۳۳۹ھ مطابق ۱۹۲۱ء

فہرست مضامین کتاب بچوں کی پرورش

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱۲ تا ۹	ویساچہ	۱
	باب اول	
۳ - ۱	زچہ خانہ کی تیاری	۲
۵ - ۳	نوزائیدہ بچہ	۳
۹ - ۶	ولادت قبل از وقت	۴
۱۴ - ۱۰	پورے دنوں کے بچہ کا غسل	۵
۱۴ - ۱۴	بچہ کا نہلانا - دہلانا - لباس	۶
۲۰ - ۱۴	بچے کے ملبوسات	۷
۲۲ - ۲۰	احیاء	۸
۲۲	پیشاب	۹
۲۴ - ۲۲	بچے کی جلد	۱۰
۲۶ - ۲۴	ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط	۱۱
	باب دوم	
۲۴ - ۲۴	قدزنی رضاعت	۱۲
۲۵ - ۲۴	آنا کا دودھ	۱۳

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱۳	دودھ چھڑانا	۲۸-۲۵
	باب سوم	
۱۵	مصنوعی رضاعت	۵۵-۴۹
۱۶	اسٹرلائز کرنے کی ترکیب	۶۹-۵۵
۱۷	دودھ پلانیکا طریقہ	۷۳-۶۹
۱۸	خالص دودھ	۷۳
۱۹	ماضم دودھ	۷۴
۲۰	بچوں کی غذائیں انڈیا	۷۵-۷۴
۲۱	گوشت	۷۶-۷۵
۲۲	پھل	۷۶
۲۳	عام اصول	۷۷
۲۴	غذائیں اور اُن کے اوقات	۷۹-۷۷
	باب چہارم	
۲۵	تمہید	۸۰
۲۶	سوجے کا طریقہ	۸۴-۸۱
۲۷	بچے کا وزن اور قد	۸۷-۸۴

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۲۸	سر	۸۸-۸۷
۲۹	حواس خمسہ	۸۸-
۳۰	وباع	۹۳-۸۸
۳۱	دانت نکلتا	۹۸-۹۳
۳۲	بولنا	۱۰۰-۹۸
۳۳	بچوں کا ٹائم ٹیبل	۱۰۴-۱۰۰
	باب پنجم	
۳۴	تمہید	۱۰۶-۱۰۵
۳۵	دوا علاج	۱۰۸-۱۰۶
۳۶	بیماری کی ابتدائی علامات	۱۱۳-۱۰۹
۳۷	نال سے خون آنا	۱۱۴-۱۱۳
۳۸	تشخیص	۱۱۷-۱۱۴
۳۹	آنکھ کا آنا	۱۱۹-۱۱۷
۴۰	یرقان	۱۲۰-۱۱۹
۴۱	گلے کا آنا	۱۲۱-۱۲۰
۴۲	چٹے	۱۲۶-۱۲۱

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۴۳	بال خورہ	۱۲۶-۱۲۸
	باب ششم	
۴۴	فقور ہاضمہ	۱۲۹-۱۳۲
۴۵	نفخ اور درد قولنج	۱۳۳-۱۳۵
۴۶	تقے	۱۳۵-۱۳۷
۴۷	قبض	۱۳۷-۱۳۹
۴۸	سبز رنگ کا دست	۱۴۰-۱۴۲
۴۹	شدید دست	۱۴۲-۱۴۴
۵۰	مزمن دست	۱۴۴-۱۴۶
	باب ہفتم	
۵۱	زمانہ طفولیت	۱۴۷-۱۴۹
۵۲	اغذیہ و اشربہ	۱۴۹-۱۵۸
۵۳	سونا اور آرام	۱۵۸-۱۶۳
۵۴	تازہ ہوا اور روشنی	۱۶۳-۱۶۴
۵۵	وزن و شش	۱۶۵-۱۶۶
۵۶	لباس	۱۶۶-۱۷۰

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۵۷	امعاء	۱۷۰-۱۷۱
۵۸	مٹانہ	۱۷۱-۱۷۳
۵۹	مستقل اور اصلی دانت	۱۷۳-۱۷۴
۶۰	مدرسہ اور تعلیم خانگی	۱۷۴-۱۷۵
	باب ششم	
۶۱	تمہید	۱۸۶-۱۸۷
۶۲	بڑی کا بیڈول ہو جانا	۱۸۷-۱۸۸
۶۳	اسکڑی یعنی سواروگ	۱۸۹-۱۹۰
۶۴	قبض	۱۹۰-۱۹۱
۶۵	مزمن قبض	۱۹۱-۱۹۲
۶۶	بدہضمی اور متلی	۱۹۲-۱۹۳
۶۷	دست اور سچیش	۱۹۳-۱۹۴
۶۸	شکم کا نکل آنا	۱۹۴-۱۹۵
۶۹	آنتوں کا اُتر آنا	۱۹۵-۱۹۶
۷۰	امراض تنفس	۱۹۶-۱۹۷
۷۱	خناق	۱۹۷-۱۹۹

تبر شمار	مضمون	صفحات
۷۲	گلابیٹھ جانا	۱۹۹-۲۰۰
۷۳	سوکھی میلی یعنی بچوں کی تپ دق	۲۰۰-۲۰۲
۷۴	بنجار اور دیگر متعدی بیماریاں	۲۰۲-۲۰۸
۷۵	گٹھیا	۲۰۹
۷۶	رعشہ	۲۰۹-۲۱۰
۷۷	خواب میں ڈرنا	۲۱۰-۲۱۱
۷۸	درد سر	۲۱۱-۲۱۲
۷۹	کان کا درد	۲۱۲-۲۱۳
۸۰	نکسیر	۲۱۳-۲۱۴
۸۱	ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا	۲۱۳-۲۱۴
۸۲	شعیرہ یعنی گونگیاں	۲۱۴-۲۱۵
۸۳	سونے میں زیادہ پسینہ نکالنا	۲۱۴-۲۱۵
	باب نہم	
۸۴	بچہ کی نگرانی صحت	۲۱۶-۲۲۵
۸۵	بچہ کو میکانگنا	۲۲۵-۲۲۹
۸۶	بچوں کے متعدی امراض و علامات و اسرار	۲۲۵-۲۳۱

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۸۷	متعدی بخار کی سرایت کر تکی تین حالتیں یا بدتیں ہوتی ہیں ۔ ۔	۲۳۱-۲۳۲
۸۸	بچوں کے متعدی امراض کے علامات ۔ ۔ ۔ ۔	۲۳۳-۲۳۳
۸۹	متعدی امراض کا انسداد ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۳۴-۲۳۴
۹۰	زہر کی شناخت اور علاج ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۳۴-۲۳۴
۹۱	ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں ۔ ۔ ۔	۲۳۲-۲۳۹
۹۲	قواعد ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۴۹-۲۵۲
۹۳	خراش گتے۔ بلی اور دیگر جانوروں کا ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۵۲-۲۵۸
۹۴	کسی چیز کو نگل جانا ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۵۹-۲۵۹
۹۵	جلنا ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۰-۲۶۲
۹۶	زخم اور چوٹ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۲-۲۶۳
۹۷	موج ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۳-۲۶۵
۹۸	الفاظی حوادث میں تیمارداری ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۴-۲۶۳
۹۹	مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۳-۲۶۵
۱۰۰	کسل کا غسل ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۵-۲۶۷
۱۰۱	ڈاکٹری اور طبی اور ان و پیمانے اور اوٹکایا ہی مقابلہ ۔	۲۷۸
۱۰۲	مقدار خوراک ادویات بمناسبت عمر ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔	۲۶۹-۲۸۱

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱۰۳	نہرست ادویہ جو خانگی دوا خانہ میں ہونا چاہئیں۔۔۔۔	۲۸۱۔
۱۰۴	بچوں کو دینے کی ٹانگی غذائیں۔۔۔۔۔	۲۸۲-۲۹۳
۱۰۵	بچوں اور جوانوں کے سادہ شربیات۔۔۔	۲۹۳-۲۹۹
۱۰۶	میلنس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے۔۔	۲۹۹-۳۰۱
۱۰۷	میلنس فوڈ کے فوائد۔۔۔۔۔	۳۰۱۔
۱۰۸	مفید ترکیبیں۔۔۔۔۔	۳۰۱۔
۱۰۹	چونہ کا پانی۔۔۔۔۔	۳۰۱-۳۰۲
۱۱۰	چونہ کا میٹھا پانی۔۔۔۔۔	۳۰۲۔
۱۱۱	آتش جو۔۔۔۔۔	۳۰۲۔
۱۱۲	عام ممنوعات۔۔۔۔۔	۳۰۳
۱۱۳	خاتمۃ الکتاب۔۔۔۔۔	۳۰۵

دیباچہ بچوں کی پرورش

بلاشبہ عورتوں کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی مہول طلب جاننے کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائیں اُن اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی عمدہ طور پر پرورش نہیں کر سکتیں اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اُس کے لئے کسی زبان و دلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہیں کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کرے گا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ میں کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہیں کرتیں اُن کو شوق کے ساتھ پڑھیں گی۔ اس کے علاوہ انکا دماغ بھی ایسے مضامین کے لئے نہایت موزوں ہے۔

نکاح ہر منی میں تو عورتوں نے جو کامیابی اس فن میں حاصل کی ہے اُس سے صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس فن کے لئے قدرتی طور پر

موزونیت رکھتی ہیں۔

بھی چند ہی دن گزرے ہیں کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اُس میں یہ دیکھا ہے کہ عورتوں نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردوں کے مقابلہ میں عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

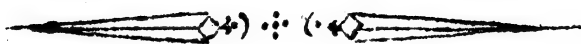
علامہ بریس میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں میں اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود ہے میں ماسوا یورپین لیڈرنے کے چند ہندوستانی مسلمان عورتوں سے بھی واقف ہوں جو اس فن میں اچھی دستگاہ رکھتی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹروں کو مستثنیٰ کر کے بمقابلہ مردوں کے عورتیں بہت اچھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا نہیں ہو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنیں ان ضروری مضامین سے بالکل نااہل ہیں اور مسلمان عورتوں پر ہی کیا منحصر ہے ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنوں کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہیں، یورپ میں ہزار ہا کتابیں ماؤں کی رہنمائی کے لئے بچوں کی پرورش کے ہول پر تصنیف ہو چکی ہیں اور روزانہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جن کو ہر ایک تعلیم یافتہ یورپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اُن سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے

اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں مغرزا اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں میں نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ دیسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے۔ ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اُن عالی مراتب عمدہ داروں کی بیویوں سے جن کو قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل و لائق ہے اور اس کی اہل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردانِ قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھ کر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ میا نہیں ہو سکتیں۔

میں نے اُن تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعمیل اور بچوں کی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونے کی وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔ مجھے اُن نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور ان ہی عمل رکھا ہے اور میں ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک واقفیت رکھتی ہوں ان ہی وجہ سے میں نے اس قسم کے سلسلے ترتیب کرنے شروع کر دیے ہیں جن میں سے پہلا رسالہ موسوم بہ ”تندرستی“ طبع ہو چکا ہے اور اب

یہ دوسرا سالہ ”بچوں کی پرورش“ کے نام سے شائع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو مکمل کئے جانے کے قابل ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو اصول حفظانِ صحت کی واقفیت اور اُن خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں حاجیجا میں نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اس کے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں لیکن میں یہ تاکید کروں گی کہ ہمیشہ بچوں کی علالت کی حالت میں ڈاکٹر یا طبیعے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے اور میں نے اس ہدایت کو حاجیجا اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے۔



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل
بچہ کا نہلانا، دھلانا، ملبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد،
زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت ہوگی،
سب سے اول پُرانا گوڑھا کاربولک صابون سے دھو کر اور صاف کر کے رکھنا
چاہئے یہ اکثر کاموں میں آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ *single bed* ہونا چاہئے جس پر سخت گدہ اور اُس پر
ایک سفید چادر بچھائی جائے چادر و اُتر پر وف پورے بستر کی ہو، سرہانے ایک
تکیہ ایک گاؤ تکیہ ایک پنگ پوش سادہ ایک پُرانے کپڑے کا لینا کرتا جو گلے سے
پاؤں تک ہو۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو۔ دو
مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ٹبل کی چار پٹیاں ایک دو کسے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چھ رومال مونڈ پونچھنے کے لئے رہنے چائیں
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے ان چیزوں کے علاوہ ایک کبسل اور
ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہیے چارچھ پڑانے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب
صاف ستھرے ہوں اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے بچہ کے
لئے باسکٹ *Basket* بھی تیار رکھنی چاہئے ایک کبس وائلٹ فیس پوڈر
Mole face powder ایک بوتل بورک لوشن *Borac lotion* کی رکھنا
چاہئے۔ یہ لوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ رتی بورک ایسڈ ۱ اونس پانی میں ملا کر تیار کیا گیا ہو
ایک چینی کی ڈبیہ میں ویسلین۔ ایک بوتل روغن زیتون نصف پائینٹ والی تین مکہ
اٹو نولیا صابون *Noatrimolia* ایک کبس سفی پی ٹری اوسط وچھوٹی،
شربت یا ڈھاکہ کے ملل کے مین رومال بھی ہوں چھ چادریں مارکین کی جو دو گر لمبی
اور ایک گر لمبی اور ایک گر چوڑی ہوں بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے پڑانے سفید
فلاین کے جو ایک ایک وار ملج ہوں ایک بچہ کے لپیٹنے کو دوسرا اندانیکے وقت
گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروٹ ہو تو مناسب ایک غسل کا تھرمیٹر بچہ کا
ایک پورا چوڑا ایک اوننی بنیان گھر کا بنا ہوا، ملل کی ایک چھوٹی تہ پاشی ملل کا ایک
ٹکڑا بچہ کے لپیٹنے کے واسطے رکھنا چاہئے اگر سردی کا زمانہ ہو تو فلائین کا کرتا جو
وایلا سے بنایا گیا ہو ایک گول سلی ہوئی ٹوپی ایک کنٹوپ، ایک لپ گیر می ایک
جوڑا منوز، شہد کی ایک شیشی، ایک شال، چاقو اور بغیر نوک کی قینچی بھی تیار رہیں،

بچہ کا بچھونا وغیرہ | ایک چھوٹا کسٹولہ نوآر کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچھونا مع پلنگ
ایک تو شک دلائی تین تکیہ لحاف چھ نہالچہ، بارہ پوٹے پُرانے کپڑے کے
جو مرکبوری لیوشن سے ترکر کے خشک کر کے رکھ لئے گئے ہوں دو کبل جو بچوں کے
لئے مخصوص طور پر بنائے جاتے ہیں ایک ٹپ بچہ کا، اسفنج ایک کبس، پوڈر پفٹ،
Powder puff خالص تلی کا تیل، دو بوتل روغن بادام ایک شیشی ایک چھوٹی
بتلی، ایک جگ یا لوٹ، سلاچی، اوگالہ ان، اٹکٹھی، ایک ٹاپہ چارٹرکش تو ان
ایک کیتلی - ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا تو شک خانہ | ایک کبس چھوٹا، بارہ جوڑہ لینے کرتے بنیان باسجامہ
مدہری لپ گیری ٹوپ موزہ ٹوپیاں بچہ کا تو شک خانہ
ہے۔ بچہ کے لئے پوٹے بھی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے
چاہئیں۔ بچہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور ان کے اوپر مریج شکل کے
ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکڑے ہوں، عمدہ قسم کی رومالیاں لگی کپڑے کے مثلث نما
ٹکڑے کی ہوتی ہیں۔ اس کپڑے میں ان کا جزو رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن بچہ
کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں ہو سکتا۔

نورائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلاش

فوراً صاف کر دینا چاہئے، اگر نوزائیدہ بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف نہ کی جاوے گی تو ہمیشہ خراب رہے گی۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلائین یا کسی سوتلی پارچہ میں اُس کو لپیٹ دیا جائے اور موسم سرما میں چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے میں لپیٹ کر بستر میں رکھ کر بچہ کو آرام سے سونے دیا جائے، کپڑا سخت یا دھاری دار یا گٹھ فیا چھینے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلے سے دھو کر خوب خشک کر لینا چاہئے تاکہ نرم ہو جائے روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اُس کے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر نبی دنیا سے جس میں اُس نے قدم رکھا ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اُس کی جلد اثر کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہیں اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جائے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا ہے۔ ہونٹ کا پنہ لگتے ہیں اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اُس کے گوارہ میں صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہ ہوں بلکہ دونوں جانب تکیں یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہوں تاکہ اُس کی کمر کو آرام بھونچے، اگر چلے کے جاڑے ہوں تو گوارہ میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے لیکن اُس کو کبھل میں ایسے احتیاط سے لپیٹ کر رکھنا چاہئے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونے کا اندیشہ نہ ہو اڑھانے والی چیزوں کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ بچہ کا

منہ نہ ڈھکنے پائے کیونکہ گھوارہ میں ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیے۔

جب بچہ سواوٹھ گھنٹے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کے ساتھ اُس کی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات بچہ کا سر لانا اور بد ہیئت ہو جاتا ہے، یا کھوپڑی کا بالائی حصہ ملائم ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہیں اور اُس کے مبر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے۔

جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہیے کہ زبان اُلٹ تو نہیں گئی ہے، یا تالو بیٹھا ہوا تو نہیں ہے اگر یہ کیا گیا ہے تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کے گھونٹ لے سکے گا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائیدہ بچوں کی چھاتیوں پر درم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں اُن کو چھوٹا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش اور بورک لوشن Borialotion یا پلش کی ہندش (ڈریسنگ) ۴۴ گھنٹہ تک کرنا چاہئے۔

بعض نوزائیدہ بچہ کے پانچانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو بے موقع

اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اُس کی اطلاع کرنی چاہیے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشوونما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی ٹیکڑی کی طرح ہوتا ہے، مالال لال گلنار سارنگ بال زیادہ ہوتے ہیں۔ ناخن کچھ پوروں سے باہر نکلے ہوئے آنکھیں صاف شفاف تارہ سی پتلیاں صاف نہ میل نکھل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پتیا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونے کے اُس قدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے جبکہ کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۴۰ ہفتہ یا ۳۸ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنی سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں۔ لیکن ایسے بچے جو ساتویں مہینہ کے آخر یا آٹھویں مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو اوں میں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے۔ آنکھیں حکمتی ہوئی اور شفاقت ہوتی ہیں سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت پتلی ہوتی ہیں ماں کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اُس کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور اُن میں بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتویں مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں اُن کے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اُسی کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ بچے پچیسویں مہینہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبعی کو بچھونچے ہیں اس لئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کرنے کے اچھے اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے نوزائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی کیساں بھونچانی چاہئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم بلایا ڈولایا جاوے۔

(۳) دودھ جلد جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت

میں جس وقت بچہ پیدا ہو فوراً اُس کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کپڑا اور باندھ دینا چاہئے جب تک مال میں منض کی حرکت بند نہ ہو جائے اُس وقت تک مال کو باندھنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے سے بعد ہی کھل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کر کے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر لیٹر پر ڈال دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستہ میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہئے۔

گرمی بھونچانے کا آلہ جو عامۃً استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن ذیل کے ٹیب کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹیب میں ہر طرف روئی بچھا کر بطور پائے کے بنا دینا چاہئے، اور یہ ٹیب اس قدر چھوٹا ہو کہ بڑے ٹیب میں آجائے

بڑے ٹب کے نیچے ایک لمبپ جلتا ہوا رکھنا چاہیے اور دونوں ٹبوں کے درمیان قریب چھ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے۔ ان دونوں ٹبوں کو کمبل سے ڈھانک دیا جائے اور اندرونی ٹب میں ایک تھرماسٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہیے ایسے بچوں کو فوراً دودھ پلانا چاہیے کیونکہ ان میں قوت بہت کم ہوتی ہے اور مثل پورے دنوں کے بچوں کے ان میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد اشہ (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا چاہیے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفیدی باری واٹر میں بھینٹ کر اُس وقت تک پلائی جائے جب تک کہ ماں کے دودھ نہ اُتر آئے تیسرے دن بھی یہی غذا دی جائے اور ماں کے دودھ میں نصف مقطر پانی ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد دو دو چمچ پلایا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اٹھا کر اُس کا بستر صاف کر دینا اور اوڑھنا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہیے۔

ان تدابیر سے بچے کو گرمی چھو بختی رہتی ہے اور چونکہ بچہ کی جلد تیلی ہوتی ہے اس لئے روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہوں تو چار چار گھنٹہ کے بعد پستان سے دودھ پلانا چاہیے لیکن باری واٹر کے دو چمچے درمیان میں

لے انڈے کی سفیدی کے متعلق ڈاکٹر سے خاص طور پر دریافت کر لیا جائے۔

برابر دینے چاہئیں ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف میں مبتلا ہو کر راہی ملک عدم ہو جاتے ہیں، لہذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو بغیر فلائین یا چادر اُتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر بانج یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے اور کپڑے میں بچہ لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کے لئے جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جائے جس کا پاکٹ قریب دو ثلث کے سامنے کی طرف ہو اور اُس جزدان کے پاکٹ نما حصہ میں ایک ملائم روئی کا گدار کھا جائے، بچہ کو فلائین اور سوئی پارچہ میں لپیٹ کر اُس پاکٹ میں لٹا دیا جائے اور اس طرح رکھ کر اپنے گرم پالنے سے ماں کے بستر پر یا کسی دوسری جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غمدق میں رکھ دینا چاہئے یعنی ایک لٹینے پٹڑے پر رکھ کر سنبوسہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جائے صرف مُنہ کھلا رہے اس طرح بچے بار بار ہلانے ڈالنے سے محفوظ رہتے ہیں اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونوں جانب کے فیتے سے بچہ کے جسم کو باندھ دینا چاہئے

۱۵۔ جسم کا ٹھنڈا ہونا۔

بیورے دنون کے بچے کا غسل

بچے کے سواٹھنے کے بعد اس کو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقے سے کہ دایہ کو اٹکھٹھی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے، ایک برتن میں روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر اور بعد اُس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جڑے کا موسم ہو تو کسل اور ہاکر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اُس کے ساتھ ایک چکنامادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہو صاف ہو جاتا ہے چکنامادہ جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ زچھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے حصوں میں صفائی اور مالش کا لحاظ ضرور رکھنا چاہئے اب بچہ اپنی چھوٹی سی پوشاک پہنتے کے لئے تیار ہو جاتا ہے، لیکن قبل لباس پہنانے کے اُس کے پاسخانہ

کے مقام پر وینولیا کریم *Vinolia cream* یا لینولائن *Lindoline* لگا دینا چاہئے ورنہ پہلی اجابت جو بیورے رنگ کی ہوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف نہیں ہوتی نوزائیدہ بچوں کے لئے ولادت کے بعد دو تین روز تک روزانہ تیل کی مالش بہت مفید ہے، بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا

سمجھتے ہیں لیکن سنج بہت احتیاط سے کرنا چاہئے اور اُس کو پہلے گرم پانی سے دھو کر خوب
 نچوڑ لیا جائے، نال پر پانی نہ پڑنے پائے ورنہ اُس میں مواد آجانے اور اُس کے
 پھول جانے کا اندیشہ رہتا ہے بچہ کے نہلاتے وقت اُس کی ناف یا نلے کی احتیاط
 ضروری ہے۔ دایہ کو لازم ہے کہ ملل یا بورک لٹ *Boric lint* کے
 ٹکڑے سے نلے کو نہلاتے وقت باندھ دے اور جس وقت تک کہ اچھے،
 ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندھ دیا جائے تاکہ کپڑا اپنی جگہ پر قائم رہے پانی
 نلے میں ہرگز نہ لگنا چاہئے، بلکہ جب تک نلہ خشک ہو کر خود بخود نہ گر جائے بچہ کو غسل
 کے ٹب میں نہ ڈلوایا جائے، اس طریقے سے جسم کو سنج سے صاف کیا جائے
 لیکن پہلے روز کا غسل کچھ نقصان نہیں دیتا اس لئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے پانچ
 سے گیارہ دن کے عرصہ میں نلہ از خود گر جاتا ہے اس کو ہاتھ سے جدا کرنے کی
 کوشش ہرگز نہ کی جائے اگر پورا غسل دینا ہو تو کم و کاٹھ پتھر کم از کم ۸۰ درجہ کا
 ہونا چاہئے اور پوری احتیاط کرنی چاہئے کہ بچے کو سردی نہ بھونچے خالی پانی
 یا دودھ اور پانی جس سے غسل دیا جائے اُس کا ٹمپریچر ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہئے۔
 دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھ کر اُس پر بچہ کو لٹانا چاہئے تیل کی مالش کے
 بعد بچہ کو تولیہ میں لپیٹا ہوا ٹب میں اتار کر ایک ہاتھ سے اُس کے سارے جسم کو مالا جائے
 اور دوسرے ہاتھ سے بچہ کے سر کو اس طرح پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا
 رہے ٹب میں اُتارنے کے قبل بچہ کے جسم پر بچاے صابون کے انڈے کی

سفیدی بھی ملی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر پانی میں دودھ ملا ہوا ہے تو اُس کی ضرورت نہیں ہے۔ ٹپ سیسہ کی چادر کا ہو تو بہتر ہے اگر ٹپ نہ ملے تو اُس کی جگہ لکڑی یا مٹی کی ناندھ استعمال کی جاسکتی ہے۔ لیکن جو برتن بھی کہ استعمال کیا جائے اُس کو پہلے خوب گرم پانی سے مل کر صاف کر لینا لازم ہے۔ اندے کی سفیدی دہو جانے پر بچکا منہ نیچے کی طرف کر کے گرم تولیہ اڑھائے ہوئے گود میں اٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو خشک کر لیا جائے۔ بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اس لئے بہت آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے پونچھنا چاہئے، تولیہ روئیں دار ہو یا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ نور پانی جذب کر سکے جسم پر تولیہ رگڑا نہ جائے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جائے سر اور جوڑ کی جگہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے، ناک کو بہت غور کے ساتھ خشک کریں اگر ذرا بھی نمی رہے گی تو اُس کے سڑنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی دوکانوں پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کا شغری تپڑک دینا چاہئے۔

وائٹ پوڈر بھی *Violet powder* جو اکثر دوکانوں پر ملتا ہے اُس میں سکھیا اور دیگر مضر اجزاء کی آمیزش ہوتی ہے زنک اوکسائیڈ *Zinc oxide*

بولورک ایسڈ *Boric acid* اور اسٹارچ پوڈر *Starch* ہر سہ اجزاء مساوی البوزن ملانے سے عمدہ اور نفیس پوڈر مکان پر تیار کر لیا جاسکتا ہے۔

گرمی کے موسم میں یہ پوڑ خاص کر بہت مفید ہوتا ہے ایسا نہیں ہونے پاتیں، پانی اور صابون کا غسل بچوں کو بتدریج دینا چاہئے، پہلے اور دوسرے ہفتہ میں روغن کی مالش اور پانی میں دودھ ملا کر غسل کرنے سے بچہ کو بہت آرام ملتا ہے جس کا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعد ازاں بچہ کو رانوں پر لے کر اسپنج کیا جائے اور آخر میں پورا غسل دیا جائے۔

کمزور بچوں کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئے بلکہ دودھ میں پانی ملا کر ایک ایک عضو کو فرداً فرداً جلد دھو دینا چاہئے اور روغن زیتون مل کر فوراً گمل یا کوئی دوسرا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئے تاکہ ہوانہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا چاہئے کہ کب سے بچہ کا منہ اس طرح نہ ڈھکا جائے کہ تنفس میں دقت ہو۔ دودھ پلانے کے بعد بچوں کو غسل نہیں دینا چاہیے اور نہ فوراً گرمے سے باہر ہوا میں لانا چاہئے غسل کے بعد دودھ پلانا اور دیر تک سونے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے۔

ہمارے ملک کے پانی میں معدنی اجزاء بہت ہوتے ہیں چنانچہ بچہ کی جلد پر خشکی اور خراش پیدا کرتے ہیں پانی کی سختی دور کرنے اور اس کو ملائم کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچ اوط میل کسی ٹبل کی تھیلی میں رکھو اور کھولتا ہوا پانی اس پر ڈالو اور ایک گھنٹہ تک بوطلی پانی میں رہنے دو پھر تھیلی کو دبا کر نچڑ لو اور اوط میل *Oat meal* کے پانی کو غسل کے پانی میں ملاؤ اس کی آمیزش کی وجہ سے پانی غسل کے لائق ہوتا ہے اور کوئی ہرج نہیں کرتا۔

نہلانے کا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کر لیا جائے ورنہ بہت ٹھنڈا پانی زیادہ نقصان کرے گا اور زیادہ گرم پانی جسم کو جلادے گا اس لئے مناسب یہ ہے کہ پانی کی حرارت ۷۲ درجہ کی ہو حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی چیز ہے، لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کر لینا چاہئے، اگر پانی کی گرمی سے تکلیف چھوٹے تو زیادہ گرم سمجھنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور تکلیف نہ چھوٹے تو حرارت کافی اور ٹھیک سمجھی جاسے، لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ کلائی سے کرنا چاہئے اونٹکیوں اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہیں ہوتی۔ بچہ کو جب اوٹھائیں تو شانہ کے نیچے اس طرح بایاں ہاتھ رہے کہ سر اور شانہ ہاتھ پر آجاسے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اوٹھاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جھٹکا نہ چھونچے کیونکہ سر کو جھٹکا لگنا سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہیں ہوگا تو سر نہیں اوٹھ سکتا کیونکہ بچے میں سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہیں ہوتی۔

بچہ کا نہلانا دہلانا اور لباس

نوجوان ماؤں کو مناسب ہے کہ نہلانے دہلانے اور کپڑے پہنانے کے طریقوں کو پورے طور پر سیکھ لیں اگرچہ واقف کار دایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہیں اور غیر واقف کار یا نا تجربہ کار دایہ کو ہدایت

کرنی ہوتی ہے، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے
 نال کو کس کر باندھ دیں اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری
 نال پر باندھ کر درمیان کی بند ہی ہوئی جبکہ سے کاٹیں، اول نال کا خشک ہونا
 ضروری ہے اور خشک بورک ایسڈ اُس پر روزانہ چھڑکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا
 ہو تو خوب کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دی جاوے۔ بعد ازاں نال پر
 ایک صاف اور جوش دیا ہوا کڑا ملل کا لپیٹ دیا جائے اور نال کے چاروں
 طرف روئی لپیٹ کر اوپر کی طرف موڑ دینا چاہئے بعد اس کے ایک چھ انچ چڑی
 اور ۱۶ انچ لائنی فلائین کی ٹپی نال پر رکھ کر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا
 پیچھے ٹانگ دی جائے تاکہ اوہر اُدھر سر کرنے نہ پائے لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر
 زیادہ دباؤ نہ پڑے۔ ہندوستان میں نال پر روئی اور فلائین باندھنا زیادہ مفید
 نہیں ہے کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے نزدیک پانی کی تری نہ رہنا چاہئے
 اس لئے کہ جب تک نال نہ جھڑے اُس کو ٹب میں غسل نہ دے صرف تیل لگا کر بدن کو
 پونچھنا کافی ہوگا، بچے کو غسل دینے میں خیال رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے
 اس کے بھیک جانے سے سڑ جانے اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل
 خشک رکھی جائے اور ہوا سے بچائی جائے تو چھٹے یا آٹھویں دن خود بخود اچھڑک
 گھٹ جاتی ہے پھر پڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ روئیں دار بلا تم تولیہ کا چھوٹا



رومال اس صورت کا

بنا کر باندھنا چاہئے اور بندوں میں ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفٹی پن کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کوٹھے زیادہ پیچھے کو محفل آئیں گے برخلاف اس کے اگر کوٹھوں کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائے گا اور گھٹنوں میں لگے گا، پہلے ہفتہ میں بچے کے لئے صرف فلائین کی چھوٹی قمیص اور ایک کبل کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بچہ لپیٹ دیا جائے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اس کی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اس لئے سیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غندک کا کپڑا سو اگلز لانا ہوتا ہے اور دوسرا ہوتا ہے بچہ کو اس پر ٹا کر غندک کر دی جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ سب لپیٹ دئے جائیں اور سیفٹی پن لگا دی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلائین گرمی میں دوسرے ٹکڑے کے تین غندک بنانے چاہئیں تاکہ روزانہ صابوں سے دھلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غندک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب برقیے ملکوں میں البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلائین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس بچہ کو تکلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ ماں بھی آسانی کے ساتھ اس کے اندر ہاتھ لے جا کر بچے کے جسم کی کیفیت

معلوم کر سکتی ہے بچے کے کھجور نے پرایک چھوٹا ہانا لچکھا کر دولا کی اور ہادی جائے
اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا مسالحت اور ہاکر چاروں طرف سے دبا دینا چاہئے لیکن
منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ کبھی مجھ سے محفوظ رہے بچے کا
سر اس طرف رکھنا چاہئے جدہر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں میں سرمہ بھی،
لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ اور باریک پساہوا ہونا چاہئے تاکہ آنکھوں سے
میل دور ہو جائے بلکہ بورک لوشن *Boric lotion* سے روزانہ آنکھوں
کو صاف کر دینا چاہئے یعنی اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو
میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت اعلیٰ
سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور جینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نو زائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے لباس کی
ضرورت ہے بلکہ اون کی کپڑوں کو بھاری فلائین اور سوتی بھول بوٹے بنے ہوئے
کپڑوں پر ترجیح ہے۔

نہ	فردی فہرست ملبوسات	پانچ ماہ فلائین یا ریشمی جامہ
کرتہ فلائین	صدری فلائین	پانچ ماہ فلائین یا ریشمی جامہ
پانچ ماہ سوتی	روباں خرد	پانچ ماہ سوتی
پانچ ماہ سوتی	پانچ ماہ فلائین	پانچ ماہ سوتی

ان سے جلد کو گرمی پہنچتی ہے اور آزادی کے ساتھ جو بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ پاؤں چلا سکتے ہیں جو ان کی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے پھوٹے پھنسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزوں اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہیں بعض لوگ گزیری فیشن کی تقلید میں گردن پر بہت دیرینہ کرتے پہن کر تنگ اور چست ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے پھیپھڑوں کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہنے کے جانے خوبصورت رنگ کے والٹا *Viola* یا باریک لاشمی کپڑوں کے ہونے چاہئیں رات میں پہنے کا لباس بھی اونی ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی اونی قمیص پہننے یا رچہ کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم میں روئیں دار ملائم تولیہ کے اوپر فلائین کا چوکور مربع رومال اوپر سے لپیٹ دیا جائے اس کو دوہرا اور ۱۸-۱۹ انچ مربع ہونا چاہئے، ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزوں ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچاؤ اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشوونما پر اثر پڑتا ہے یا جامہ بچوں کے لئے جیسا کہ بنایا جاتا ہے نہایت موزوں ہے یا نیچے تنگ نہ رکھے جائیں اور کمربند ڈھیلا باندھا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمربند پر نشان پڑ جاتا ہے۔

کرنا بھی ڈوبنا رہنا چاہئے خصوصاً اگر میان اتنا ڈوبیلا ہو کہ آسانی سے پہننا جاسکے یہ نہیں کہ پہناتے اور اتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پانچ ماہ میں رومالی جس کو اکثر لوگ آب دست کی وقت کے سبب سے نہیں لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپے دیا بھاری بھاری کام کی ذرنی اور رنگ ٹوپیاں پہناتے ہیں جس کی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزوں کے رکھنا نہایت مضر ہے جب پیروں چلے تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہے لیکن دونوں چیزیں ٹھیک چلی ہوں پوڑے بچلیا اور نہاٹے ایسے کپڑے کے ہوں جو پانچ ماہ بچہ کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جو تہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتے تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ بیٹل دیا جائے یا صابون کی پتلی کا دودھ ملکیا بنا کر معار کے مخرج میں رکھ دی جایا کرے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہیں ہے شہد گھٹنا پانی یا شکر کا شراب نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے یا تھوڑا سا کھیر مل چٹا دیا جائے یا عرق بادیان میں شہد چٹا دیا جائے۔ الماس کی گٹھی جو رائج ہے کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے شیر خشک وغیرہ سے بھی تیج ہو جاتا ہے۔

بچے کے کھٹوے کا گدا گھوڑے کے بالوں یا حشیش (منکوں) کا ہونا چاہئے۔

اُس پر نوم جامہ بچھا رہے بچہ کو علاحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب ایسے موقع سے بچھانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہاں صبح سویرے دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یوں تو اُصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان بھونچتا ہے جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہوں اودھر ایک پر ڈال دینا چاہئے لیکن اُس کے ساتھ ضروری ہوا کی آمد و رفت کا انتظام رہے۔ بارش کے موسم میں باہر کی جانب سے کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو ٹپکھے کی ضرورت ہوتی ہے وہاں ٹپکھا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونے پائے۔

اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا لسدار مادہ خارج ہوتا ہے جس کو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہو جانا چاہئے، اگر ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہو گیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سے اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو دو تین تین دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیسٹر اُٹل *Castor oil* روغن بید انجیر مفید ہوتا ہے ابتدائی تین دن کو اندر ایک دن اور لکیات میں تین یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھے دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مثل پہلی رائی کے ہوتا ہے نہ اُس میں بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچوں کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ

ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اس لئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹ آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اس کے خارج ہونے پر بچہ کو چھوٹی بھوک لگے گی، اور دودھ یا کسی دوسری غیر مناسب غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر جو بیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہوئے صاف کپڑے کی بتی بنائی جائے اور اس کو گرم پانی میں غوطہ دے کر اطمینان کر لیا جائے اور اس کا شافہ کیا جائے مینے صابن اور انڈے کی سفیدی اور تھوڑا سا ہوائنک ملا کر بتی پگھلایا جائے۔ اگر تندرست بچے روئیں تو گنگنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینڈالینڈ واٹر *Antacid water* پاس رکھنا چاہئے اور جب بچہ روئے تو ایک یا دو چمچ پلا دینا چاہئے جس قدر زیادہ گرم ملک ہوگا اسی قدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اسہال میں بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپرچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے۔ موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نرم ہو جاتا ہے تو بچوں کو سبز رنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤں کو لازم ہے کہ موسمی تغیر تبدیل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض میں تھوڑی آنکھ آجانے پر اندیشہ نہ کرنا

چاہئے۔ برخلاف اس کے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اُس میں آؤں زیادہ آجائے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو پیش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح تیلی اور متعفن ہو تو سوئے ہضمی کی علامت ہے۔

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اُس کا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور پیدا ہونے کے چند گھنٹہ بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اُس کو پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں، اور اگر غلاف آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے میں مانع ہے تو اُس کو ڈھیلا کر دینا چاہئے غلاف کے ڈھیلا کرنے کے لئے دوسرا یا تیسرا منہ مناسب ہوتا ہے۔

اگر مثانہ پھولا ہو رہا ہو اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بوجھنی اور درد کے علامات بچہ ظاہر کرنا شروع کرے گا ایسی حالت میں گرم پانی میں سفنج یا کپڑے پھونک کر بیٹ اور مثانہ پر رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اُترے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹب ہی میں پیشاب کر دیتا ہے اور تسکین ہو جاتی ہے اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کیٹہڈ کے ذریعہ سے پیشاب کھینچو دینا چاہئے۔ یا جو اور تدبیر ڈاکٹر بتائے اُس پر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گھٹا سرخ ہوتا ہے۔ یہ رنگ جلد لہکا ہو کر گلابی ہو جاتا ہے، بعضوں کا رنگ زرد مائل بہ سرخی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئیں ہوتے ہیں جو جلد جھڑ جاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچوں کی ہلکوں اور دوسری جگہ پر چھوٹے چھوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہو جاتے ہیں، جلد کے نیچے چھوٹے چھوٹے سرخ دھبے خون کی شریانوں کے پھٹ جانے سے نمودار ہو جاتے ہیں وہ بھی عارضی ہوتے ہیں ان کا کچھ خیال نہ کرنا چاہیے اگر برس ہوں اور نمایاں ہوں تو بعد چندے نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک ٹھہری دار اور چھونے میں سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل نہ کرنا چاہئے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں ملنا چاہئے یہاں تک کہ مثل تندرست بچوں کی جلد معلوم ہونے لگے اور انہی گلیوں سے چھوٹنے میں ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اسی پیدا ہو جاتی ہے یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بورکس اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہیں پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات میں رہنے اور مضر صحت جراثیم کے جلد میں داخل ہو جانے سے بچوں کے سر پر لہذا (تہہ) جم جاتی ہے۔ اسی کی پولش ۴۴ گھنٹہ تک لگائی جائے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھڑ دیا جائے اور تیل میں کپڑا کر کے ہوشیاری کے ساتھ لٹھا اور کھرٹڈ کو نکال لیا جائے، اگر چائیاں ہو جائیں تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کامرہم پھیلا کر سر پر لگانا چاہئے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نورائیدہ بچہ کمزور اور ڈبلا پیدا ہوا ہے اور اس کا رنگ مائل بہ زردی ہے اور اس کی ہتیلیوں اور تلووں پر دھبے ہیں تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سُرخ دھبے مُنڈ اور پائخانہ کے مقام پر لگتی دن اور کئی ہفتوں کے بعد نمودار ہوتے ہیں ان کا توفیق سے ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہیں ہوتا اگر بچہ کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اعزہ اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اس وقت ان کو نہ بلایا جائے تو

وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم ہوتی ہے کہ بچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے عزیزوں کو بلالیا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اُس وقت کے نہ بلانے کی شکایت اس طرح کی جاتی ہے کہ جب ہم کو تکلیف کے وقت نہ بلایا تو اب ہمیں قریب میں آنے کی کیا ضرورت ہے۔

در اصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہے اپنے قریب کے عزیزوں کو ضرور بلانا چاہئے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا ہوتا ہے اور اُن کے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے۔ لیکن آنے والیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہئے کہ بلا ضرورت رچہ کے کمرہ میں نہ جائیں شور و غل اور آردہام نہ کریں وہاں صُرف قابلہ ایک دو ایسی عورتیں ہوں کہ جن سے رچہ بے تکلف ہو۔

میں یہ بات ڈاکٹروں کے مشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس روز تک رچہ کے نزدیک جمع نہ ہونے دینا چاہئے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہئے اُس کے استعمال کی تمام چیزیں صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہیں مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مضر جراثیم اُس کمرہ میں داخل نہ ہو جائیں پھر اُس کو آرام دینا بھی ضروری ہے اُس کو بچگی کی حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں اور کام کرنے اور مدد دینے کے قابل ہیں جیسے ساس، نندا، دیورانی، جھانی، ماں، بہن، نانی، دادی، چچی، بھئی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائیں آئیں تو مضافتہ نہیں کیونکہ وہ دروندی کے ساتھ مدد دیں گے لیکن وہ بھی جس کام کو

جائیں فوراً کر کے باہر چلی آئیں اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ رکھیں کمرہ میں صرف ایک یا دو عورتیں زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ وہ باتیں ہیں جو اگرچہ خفیہ معلوم ہوتی ہیں لیکن زچہ اور بچہ کی آئندہ ندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔

عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہو گئی ہے کہ ولادت کے بعد عورتیں مبارک باد کے لئے آتی ہیں روزانہ اُردھام ہوتا ہے اور اُس پر آنے والیوں کا اصرار یہ ہوتا ہے کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا تو ایک بات ہے کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہے۔ اُس کے دیکھنے کا اشتیاق ہے وہ ایک نعمت ہے جو خدا نے عطا کی ہے خوشی سے اور فرط خوشی سے اُس کے دیکھنے کو جی چاہتا ہے لیکن زچہ کے دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو وہی زچہ ہے کہ جس کو ہزار مرتبہ دیکھا ہے، پھر جب اُس کے پاس لے جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرنا چاہتی ہیں اور جو بچے ہمراہ ہیں وہ علیحدہ شور و غل سے پریشان کرتے ہیں اور غریب زچہ لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں کڑا ہتی ہے، جس گھر میں یہ مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہے تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن اُن کو مہمانداری کی تکلیف ہوتی ہے اس لئے اگر ایسے موقع پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جائے تو خود اُسی عزیز کو آرام ملے گا جس کی محبت سے اُس کے گھر جاتے ہیں، سمجھ دار اور بڑھئی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہئے کہ وہ ایسی رسموں میں جو تکلیف کا باعث ہیں اصلاحیں کریں۔

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت - دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے۔ اُس کو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل اعتدال کے ساتھ کھانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوربہ پر تکلف غذا، گاجر، سلاؤ، بغیر پکی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈبہ میں آتی ہے اور تیز چائے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔

یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دودن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو بھونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اُس کی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں لیکن ہاضمہ دو سال

کی عمر تک اُن کی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا دودھ ہضم کرنے کے بعد بھی روٹی کھانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پھونچ کر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہے اور گو اُس کی آئندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف نہیں رہتا، اس حد پر پھونچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان ماں ہی بچہ کو دودھ پلاے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے بھی پورا نہیں ہو سکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دئے ہوئے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پھونچائی جائے، نہ کوئی شربت نہ مرکبات نہ روغن (یعنی چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دی جائے خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دی جائے، ولادت کے بعد اول ۲۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اُس کے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ تلسین کا اثر کر کے آنتوں کو صاف کر دیتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے ماں کا دودھ نہ دیا جائے تو بچہ کو تھوڑا سا کیڑا ائل گنہہ دینا چاہئے۔

جو صرف اونٹلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدائی ہی سے ڈالی جائے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جائے تو آئندہ چل کر ماں بہت سی تکلیفوں سے بچ جائے گی۔ ممکن ہے کہ ابتداءً عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت میں ایک چمچہ کنکنا پانی پلا دینے اور بچہ کا رومال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سوجاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے، تاہم جب تک بچہ روے نہیں شب میں اونٹھا کر دودھ نہ دینا چاہئے اگر بچہ جلد جلد اٹھے تو اس کو پانی یا دل واٹریا اور اسی طرح حسب مزاج و ضرورت عرق وغیرہ دے کر یا بھلا کر رکھنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اس لئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جائے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جائے اسی قدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جائے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پئے گا کیونکہ اس میں کم دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہو۔ دن میں بچے دودھ گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب میں ۱۱ بجے

پلاتا چاہئے اور شب کی دو بار یاں چھوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جائے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہئے جو تھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جائے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتہانہ معلوم ہو اور پیٹ کی حالت میں بے چین ہو کر نہ ردے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے کچھ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی حالت اور مقدار ت ابل اطمینان ہے۔

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سٹا دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچوں سے کھلتی ہیں اور بعد ازاں گہوارہ میں ہلا کر سلاتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معینہ کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ روئے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دیں باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ماں اور بچہ دونوں کے فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جائے، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جائے تو اس رحمت سے جو کسں ماں کو اکثر ایام رضاعت میں اٹھانا پڑتی ہے اور جس کا اس کے جسمانی اور اعصابی قوت پر

زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اس زحمت میں کمی ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات بچے ہضم میں فتور ہونے اور ریاغ کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی رویا کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد جلد بچے کو دودھ پلایا جاتا ہے اسی قدر اس کے شکم میں زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلافت اوقات غذا کھاتے رہیں تو اس قسم کی تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں کو شروع میں دودھ ہضم نہیں ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کو روکا کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے پلایا جائے تو بعد چندے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ دودھ پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جائے تو پہلے پستان کے سرے کو گرم پانی یا بورک لوشن Boric lotion سے دھویا جائے اور جب دودھ پنی چکے تو بچہ کا منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلفت کا ہو تو خوب پونچھ دیا جائے تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہو اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جائے تو بہت اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہو جائے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ میں جربئی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبل دودھ پلانے کے ایک چمچ مقطر پانی یا لائم واطر Limer water کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ میں حل ہو کر ہضم میں مدد دے اگر ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریاغ خارج ہو جاتے ہیں اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا گھنڈیوں کے

پاس پستان میں جمع شدہ دودھ کو بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہو جاتی ہے اس صورت میں بچہ کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اُس جمع شدہ دودھ کو قریباً دو چمچ بھر نکال دینا چاہئے۔ اگر بچہ کی پیدائش سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان او کلون یا وس کی -

Can de Cologne ou spirit lotion

کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اُس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا اس طرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید ہے زمانہ رعشت میں ایام شروع ہو جانے سے ماں کا دودھ بچہ کو ناموافق ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اس لئے مناسب یہ ہے کہ گائے کے دودھ میں ہونرن پانی ملا کر بچہ کو پلایا جائے اور اس عرصہ میں دودھ کش شیشی سے ماں اپنا دودھ نکالتی رہے تاکہ خشک نہ ہو جائے جب ایام سے فراغت ہو جائے تو پھر اپنا دودھ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایام میں بھی اگر کم مقدار میں دودھ پلاتی رہے یعنی اگر دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پلائے ایسی صورت میں بچہ دودھ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہ ہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہنچتا ہو معلوم ہو تو بالکل بند کر دیا جائے اور بعد فراغت ایام پلایا جائے گائے کے دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے ٹھنڈا یا بچا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے ہر مرتبہ تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی

رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشوونما اور عام صحت پر بہت اچھا پڑتا ہے، اس لئے نحیف الجشتہ اور نازک ماؤں کو بھی اگر پورے طور پر نہیں تو تین چار مہینہ تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے کچی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کبھی نہ کریں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلا گئے لگیں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہس منٹ بھی نہیں گزرتے کہ دادمی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کھا بیٹھا نہیں بچھتا شیشی کا دودھ پلایا جاسے اور ماں اس جاہلانہ علم کی تعمیل کئے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو ماں ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ ددا۔ نانی۔ دادمی کو کیا معلوم دوسرے اور پر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے مانا کہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹہ کے وقفہ میں بخوبی اتر آتا ہے اگر اس میں بھی کمی دیکھی جاوے تو چھ گھنٹہ میں ماں کا دودھ دیا جاسے اگر دو مرتبہ مصنوعی اور ایک مرتبہ ماں کا ہو تو یہی وقفہ کا ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ماں جس قدر دیریں دودھ پلائے گی اُسی قدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی، اس لئے ماں کے دودھ پلانے میں ہم گھنٹہ سے زیادہ وقفہ نہ ہونا چاہئے، ایسی صورت میں جب کہ

ماں خود یہ خیال کرے کہ میرے دودھ سے ۴ گھنٹہ کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہیں بھرتا تو اُس کو اپنا دودھ بالکل چڑا دینا چاہئے اُن نو عمر لڑکیوں کا جو تیرہ چودہ سال کی عمر میں بن جاتی ہیں پہلوٹی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر ماں بننے کے لائق نہیں ہیں اُن کے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے اور دودھ کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہو پستان کے سرے پورے طور پر نکمے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے کاموں میں فطری طور پر لکڑٹا ہوتی ہے اس لئے سروں کے پھٹنے کا اور کمزوری رہنا کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک سال تک بچوں کی پرورش اپنے دودھ سے کریں اور دودھ بھی خوب ہو تو اُن کو لازم ہے کہ چار پانچ مہینہ تک گھر سے باہر جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھیں۔

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہیں۔

بلاشبہ اُن کی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے۔

سکھان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اُس کے فراج میں ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بچہ ہوتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی اخبار میں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اس کا شوہر پردیس میں تھا ناگاہکاً آیا کہ اُس کا یکایک انتقال ہو گیا عورت کو

شوہر کی موت اور اپنی بے وارثی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث وہ روڈ پیٹنے لگی اور اسی حالت میں بچہ کو بھی دودھ بلایا اُس بچہ کو بخار چڑھا اور ”کنولشن“ Convulsion میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

نخنے بچے کے نازک اعصاب اور خیمہ پرپاں کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اسی قدر ماں کے دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اُس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیوں کی دوائیں دودھ کی زیادتی کے لئے پیتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے دیتے ہیں جو عورتیں بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے متعلق ایک قصہ منجھکوا دیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دودھ اتا نہیں رکھ سکتی تھیں لیکن بچوں کی تسکین اور فائدہ کے واسطے اُن کی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلوٹی کے وقت اُن کے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بدمعاشیاؤں کے وجہ سے اور کچھ نوروں میں تکلیف

ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کمیں پک نہ جائیں اس لئے وہ ضاد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگائے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود تھک جائے اور زیادتی سے رگوں میں نہ جے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اس لئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہو جانے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریبہ پر ہمیشہ بزرگوں کی تنگی رہتی تھی اور وہ جاہل خادما ت جو خود ان بیوی کی کھلا کیا تھیں ہمیشہ جج جج کیا کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان میں شرم و حیا کی وجہ سے بہوئیں ساسوں کے اوڑھیلیاں ماؤں کے سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شرم حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کو وہ اپنی تکلیفوں کا اظہار بھی کر سکیں بزرگوں کو بھی ~~سے~~ پر ان کی تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم و حیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے رونہ جج جج رہتی تھی کہ ماں کے دودھ کم ہے اور جیسے ہی ماں اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدھ گھنٹہ گزرتا کہ دودھ پلانے کے لئے انا کی گود میں دے دیا جاتا اور پھر انا کے دودھ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کر کے ماں کو دیا جاتا خدا خدا کر کے اسی طرح پانچ مہینے گزرے ،

پاسنی ہوئی، اب کیا تھا اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہو گئی، اٹا اور ماں کے دودھ پلانے میں جو گھنٹہ آدھے گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اُس کو امان جان کی کہلائی نے جو اُس وقت بچہ کی کہلائی تھیں، اراروٹ ساگو دانہ اور گائے کے دودھ سے اُس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا ماں کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ سپلوٹی کا بچہ اپنی سنہال میں پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانوں میں ہوتا ہے بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا اراروٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہہ کر کہ مرد بچوں کی پرورش کیا جانیں مالہ سیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کہلائی خاؤ چوری چوری اپنا کام کرتی تھیں بچے کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کہلایا جاتا تھا جزو بدن نہیں ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، اٹا امان ہمیشہ چورن بھانجی تھیں بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اسی طرح گزر گئے پھر دانتوں کا زمانہ آیا یہاں وہی کثرت غذا کی حالت ہی بچھی اس کا عادی تھا ذرا ذرا میں غذا کا طالب ہوتا تھا آخر طبیعت مضحل ہونا شروع ہوئی گیارہویں مہینہ ایسا عجیب ہوا کہ خلیہ نے بچایا، دست بے ہوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی غرض تین مہینے اسی طرح گزرے، زندگی تھی جو بچ گیا اب کسی وجہ سے ماں دودھ چڑا چکی تھی اور اٹا دودھ پلاتی تھی اُس غریب کو کہلائی اب جبراً ایسی غرائیں دیتی تھیں کہ دودھ زیادہ ہو وہ دوتوں کے مہض میں گرفتار ہو کر نوکری چھوڑنے پر مجبور ہوئی آخر صاحب زادے کے لئے دوسری

۱۵ جب بچہ پاؤں کے سہارے کھڑا ہونے لگا ہے تو کھیر پکا کر اُس کو چھاتے ہیں اور اعزاء و اقربا کی دعوت کی جاتی ہے

آتا بلائی گئی اُس کے دودھ ہی نہ تھا مجبوراً بچے کا دودھ پڑا دیا گیا اور وہی معمولی غذا
 اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے بچے کی
 تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جس کو ماں نے خود دودھ پلایا اور آتا بارہ ماہ
 رکھی گئی چند نسخے جو اطباء کے بتائے ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھی بخوبی ہو گیا،
 اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف ماں ہی نے
 دودھ پلایا اور وہ احتیاطیں جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لائی گئیں
 جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتواں مہینہ کہٹ کہٹ
 دانت نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤں چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی
 دوائیں ہیں کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لامعلوم لایم
 جڑی لاکر دی اور یہ کہا کہ اُس کو پیس کر ایک تولہ بھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیاجا
 اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بھرتا تھا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس
 مندوں کے طرح طح کے طعنے سہے تھے، اور یہ بات جس کو عام طور پر سب عورتیں
 جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیاں کیا کیا کہتی ہیں، آئندہ
 دودھ کم ہونے کے ڈر سے غرت والی بی بی ذرا ان چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی
 ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقل نہ تھی جب ایک تولہ بھٹکری دیکھی تو عقل نے یہ
 ہدایت کی کہ آج صرف ماشہ پی کر تجربہ کیا جائے، اس وقت شوہر بھی گھر پر موجود
 نہ تھا، دو چار روز کے واسطے کہیں چلا گیا تھا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو اس قدر قے

ہوئیں کہ انتہا نہ رہی، کوئی سو پر نوبت پھونچی ہوگی بمشکل تمام شام تک تے بند ہوئیں، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضطرب رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرس مولی کھانے سے دودھ تو بے شک زیادہ ہو گیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہو گئی اس مثال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہئے کہ طیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائیں، اور کبھی عطائی دوانہ کرنا چاہئے، دیکھو اگر وہ تولہ بھر چٹکری کھا لیتی تو غالباً اس کی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی ماں کے دودھ پر بہت ہوتا ہے اور اس کی اصلاح کر لینے سے دودھ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ" *Malt extract* انڈے اور دودھ کے استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے، غذائیں کسی خصوصیت کی ضرورت نہیں، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانوروں کے گوشت، پیاز، کرم کد اور تیز مسالے دار چٹ پٹے کھانوں سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زیادہ ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بھر کر کھانا چاہئے، لیکن اُسی حد تک کہ معدہ ہضم کر سکے۔

چونکہ دودھ پلانے والی ماں کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اس لئے

پانی زیادہ پیا جاتا ہے، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف نہیں کیا جاتا اور استعمال میں آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے، خواہ کچھ بھی خرچ، اور کتنی ہی محنت کیوں نہ ہو صاف پانی استعمال کیا جائے، زچاؤں کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہیے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئیں، پتے ہوئے، پشے یا دریا سے حاصل کیا جائے دریا سے جو پانی لیا جائے اُس میں بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پر جو پانی ٹھہرتا ہے وہ نہ لیا جائے رواں پانی لیا جائے۔

اُن کنوئوں کا پانی جن میں پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اُس کو جوش دے کر فلٹر کر لیں۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اوپر کے گھڑے کو صاف کوہلے سے آدھا بھر دیں نیچے کے نصف گھڑے میں دریا کی صاف کی ہوئی ریت بھری جائے تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پینڈی میں ایک ایک سوراخ رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے میں بھروں جو فلٹر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے میں بھر جائے گا اِن گھڑوں کو سوراخ دار

چینیوں سے ڈھانک دیں اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بد مزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دو دھینے کے بعد یا تو ان کو ٹلوں کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ میں سکھائیں، اور پھر استعمال کریں۔ چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے۔ لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد بلد بدلتے رہتے ہیں۔ اور ریت ہر دوسرے تیسرے دن جوش دی جاتی ہے اور کوٹلوں کو اچھی طرح دھکا یا جاتا ہے اور پانی کو

پرمینگنیٹ آف پوٹاش *Potassium Permanganate* اور تھوڑی سفورک ایسڈ *Sulphuric acid* میں جوش دے لیتے ہیں اس کے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹروں سے لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہیں جو امیر اور رئیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلمی دار برتن میں جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں اور مٹی کے گھڑوں میں رکھ دیں، البتہ گھڑوں کو روزانہ دلو الیا جائے تاکہ تلی میں جو گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جائے، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑوں کو سوندھ لیں اور جہاں تک ممکن ہو جلد بلد گھڑوں کو بدلتے رہیں۔

• جو مائیں گائے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں ان کو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو جائے اور جس جانور کا دودھ پیا جائے اُس کی

نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اُس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں، اور صاف طریقے سے احتیاط کے ساتھ دوا جاتا ہے یا نہیں، ورنہ اُس کی خرابی ماں کے دودھ پر بھی اثر ڈالے گی، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے، بچے کے لئے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے، اور صرف اُسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں ماں کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اس کا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے ماں کی غذا اور بچے کے نمونے کے لحاظ سے اُس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے اُس کے دودھ میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جن کی ضرورت بچوں کو ہوتی ہے چونکہ غذائیں بدلتی رہتی ہیں اس لئے بچے کے ہاضمہ پر اُن کا اثر اچھا پڑتا ہے اگر کوئی ماں ویدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر اُسی کے لئے بنایا ہو اور اُس کے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کر لیا ہو، اور بچے کو تکلیف یا بیماری ہو جائے تو چنداں تعجب نہ ہونا چاہئے۔

ماؤں کو خود فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں، اور نہ ماؤں کو دایموں کی رائے پر چننا چاہئے، اکثر دایاں محض خوش کرنا

کے لئے یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کم دیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کے موافق نہیں ہے، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں صرف تجربہ کار ڈاکٹر یا طبیب اس کا فیصلہ کر سکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کہاں تک نقصان ہو سکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ اُن خاص حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں ماں کے دودھ پلانے سے پیدا ہوں اُن کو دور کر دے۔

آٹا کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رائے میں ماں کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نواں مہینہ شروع ہوتے ہی دایہ مقرر کر لی جائے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اُس کو اپنے یہاں رکھ کر اُس کی غذا لباس، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کر دی جائے عموماً دودھ پلانے والی آٹا آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے، اور باوجود کسی قسم کے بھی آٹا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلے گائے وغیرہ کے دودھ یا کسی دوسرے غذا کے بہت زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں اس لئے آٹا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے۔

آٹا کا بچہ تندرست ہو، پھوڑے پھنسیاں نہ ہوں، اور اُس کا بچہ اپنے بچے

کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو، اُس کے پستان بڑے ہوں اور وہ ٹٹکے ہوئے نہ ہوں۔
 اور دودھ سے ایسے بہرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکل آے
 اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تو اُس کی سطح پر ملائی جم
 جاتی ہو۔

آٹا کا جسم مھوڑے عجنی وغیرہ سے پاک ہو، اور اُس کا منہ کھول کر دیکھ لینا
 چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان، مسوڑے صاف ہیں یا نہیں۔ اگر اُس کو مقرر
 کر لیا جائے تو روزانہ غسل، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور وقت
 اور خاص کر کھانے کے وقت اُس کی نگرانی ضروری ہو۔ دودھ اور پھل اور دیگر
 ترکاریاں اُس کو خوب کھلانی چاہئیں، ورنہ مضر اور قلیل غذائیں جن کے کمانے
 کی وہ عادی ہے، کھاتی رہے گی۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ آٹا اچھی ذات کی، باسیلئہ، اور باعفت ہو،
 اور اُس کی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جس کے اثر سے وہ بھلی لودہ
 ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدی میں تو مبتلا نہیں ہے۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اس لئے صورت کا بھی خیال رکھنا
 چاہئے، اور انسان کی صورت اُس کی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود
 صورت خوب را اگر چه بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے
 اسی لئے حدیث شریف میں آیا ہے کہ ”آٹائیں رکھو اچھی ذات کی، خوبصورت،

حوان خلیق، اور عیفہ،

دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودھ چھڑانے میں بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہیے۔
بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام ہوتا ہے اُس وقت دودھ چھڑانا چاہیے۔ دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی میں بہت تھوڑا دودھ، اور زیادہ پانی بھر کر بچے کے منہ میں روزانہ لگنا چاہیے، اس طرح پر بڑبڑکی گھنٹی میٹا لپٹی سے، دودھ پینے کی عادت ہو جائے گی اگر کوئی عرق مثل ڈل واٹر *Dil water* وغیرہ دینا ہو تو بھی اسی سے دیا جائے تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن شیشی سے کبھی مینا گوارا نہیں کرتا۔

• پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو ماں کا دودھ پلانے کے وقفے کو بڑھانا چاہیے، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ

شیشی سے *Allan burys food or millions food* پلایا جائے اس طرح ماں کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے اس طریق سے بچہ کو ماں کی ہڑک اور ماں کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ مگر کسی وجہ سے آغاز ہی سے ماں کا دودھ نہ ہو تو پھر غذائیں المبری فوڈ کما جائے یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا ہے المبری فوڈ *Allan burys food* کے تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بناے گئے ہیں۔

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلا پستان کسی دوسری طرح دودھ پیتا ہی نہیں ہے تو اُس کو بھوکا چھوڑ دینا چاہئے، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودھ پینے لگے، دوسری تدبیر یہ ہے کہ چوسنی کی گھنٹی پر دن رات میلنس فوڈ *millions food* یا شہد لگایا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی سے اُن کا دودھ چھڑایا جاسکتا ہے البتہ ایسے بچے جن کی ناز برداری بہت کی جاتی ہے، سلائنگ کے وقت عادتاً پالنے میں جھلاے جاتے ہیں یا جب روتے ہیں تو گود میں اُٹھائے جاتے ہیں دودھ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اوزر دق کرتے ہیں۔

بچوں کو چوسنی نہیں دینا چاہئے کیونکہ چوسنی منہ میں رہنے سے جرمی مرض کا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانے سے بدفہمی ہوتی ہے۔ زیادہ عادت ہو جانے سے اُن کے دانت بالکل ٹھیکڑے ہو جاتے ہیں دودھ چھڑانے کے بعد ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہیں خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیریں لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالا رکھ کر مضبوطی کے ساتھ کس کر باندھ دیں یا بلا ڈونا کپڑے پر لگا کر باندھیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ کم ہو جائے گا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کے ساتھ استعمال کیا جائے مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام الہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ مدت تک دودھ پلانا ناجائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ لبض بائچ مینے کے بچوں کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی رائے ہے کہ جب تک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری ہے اس میں مضائقہ نہیں کہ مصنوعی غذا بھی عادت ڈالنے کے لئے دی جا یا کرے

شیشی کی عادت ہمیشہ گیارہویں مہینہ سے چڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانتوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اس قدر صبر کیا جائے کہ جو دانت نکلنے والے ہیں نکل آئیں اور بچہ کو صحت ہو جائے جب شیشی چڑادی جائے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کو نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں چندان ہرج بھی نہیں ہے۔ جب بچہ کے آٹھ دانت نکل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ *Milk Food Biscuits* یا ملک بسکٹ *Milk Biscuits* دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز دینا چاہئے، کیونکہ اول تو یہاں کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کوشش کرتے ہیں دوسرے وہ میسرہ کے ہوتے ہیں اور کوئی ایسا جزو اُس میں نہیں ہوتا جس سے سریع التعمیم ہو جائے ایسے ہی معمولی دوکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جائے جب تک کہ کوئی ڈاکٹر یا طبیب اُس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔ ڈبل روٹی کے توں بھی بنا کر دینا چاہئے اور توں اس طرح بنائی جائیں کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اُن کو توپے پر اس قدر سکیں کہ اندر سے سرخ ہو جائیں اور اُن کا کچا پن جاتا رہے۔

باب سوم

مصنوعی رضاعت - اسٹرائزڈ و پیسٹورائزڈ *Pasteurized*
 کی ترکیب - دودھ پلانیکا طریقہ - خالص دودھ - ختم دودھ - بچوں کی غذا
 مین انڈا گوشت - پھل عام اصول غذائیں اور ان کے اوقات
 مصنوعی رضاعت

وہ بچے بد نصیب ہوتے ہیں جو ماں کے دودھ جیسی نعمت سے محروم کر دیے
 جاتے ہیں، اور وہ مائیں بد قسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے نخت جگر کو دودھ پلا کر
 دل کو سوراخ اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا مقام ہے کہ
 فی زمانہ یہ بد قسمتی اور بد نصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول لوگوں میں
 جنہیں تھوڑا سا بہانہ ملنا چاہیے۔

لیکن یہ راسے کوئی نہیں دے سکتا کہ جس صورت میں کہ ماں کا دودھ خراب ہو اور بچے کو نقصان پہنچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ جب ماں کا دودھ ناکافی ہو، اور اُس کی بہت سی علامتیں ہیں ایسی صورت میں بچہ تنجلا کر چھاتی منہ میں لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی تو وہ رونے لگتا ہے، چند دن میں بچہ زرد، چڑچڑا اور دُبلتا جاتا ہے۔ اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں، ایسی حالت میں غذا کی خرابی ہمیشہ بچے کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے، اس صورت میں بہر کیف دونوں قسم کی غذا دینی چاہئے، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے اور میلیس فوڈ *millions food* ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذا نہیں رہتا اور اس کے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اُس کے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُس کا گوشت جلد پھلکا ہو جاتا ہے، اور نفخ، اسہال، یا قبض کی شکایت ہو جایا کرتی ہے۔

۳۔ جب بچہ کی ماں تپ دق میں مبتلا ہو یا اُس میں اس مرض کا موروثی

مادہ ہو، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جن سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے۔

۴۔ جب ماں کسی اور مرض میں مبتلا ہو، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب سے وہ زیر علاج ہو، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے اور وہ ہمیشہ بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودھ نہیں پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُس کی تاثیر یکساں نہیں رہتی اور اس لئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودھ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودھ خشک ہو جائے یا ماں کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں احکام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودھ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودھ پلانے والی اتنا بھی نہیں باتوں کو تلاش کرنا چاہئے جن کو ماں میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی اتنا نہیں ملتیں تو ناچار جانور کے دودھ پر گزارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گاو وغیرہ کے دودھ پر یا مویشی، یا چھوڑے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول بال کر خشک کر لئے جاتے تھے اور پھر اُن کو بھون کر میں کر اور چھان کر دیتے تھے جس سے

بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب مثل دودھ کے طاقت اور نمو پیدا کرنے والی چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کے بازاروں میں بھی ملتی ہیں جیسے میلنس فوڈ، ایلبری فوڈ، ایل بی کیٹن *Albulaction* وغیرہ ان کے استعمال کرنے کی ترکیب ان ہی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑھی لکھی ماؤں کا فرض ہے کہ ایک دفعہ ان ہدایات کو بغور پڑھ لیں، اور جو ان پڑھ ہوں وہ دوسروں سے سُن کر ذہن نشین کر لیں اور اُسی کے مطابق بچوں کو پلائیں، مگر ان چیزوں کے بنانے میں بھی احتیاط سوس کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط رکھنی چاہئے کیونکہ آج کل جہر دیکھئے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کھانے کی چیزوں پٹینٹ کراکے اُس کی تعریف مبالغہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض غذائیں بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کی جائیں تو واقعی بیماری پیدا کرتی ہیں اور بچے کی نمو پرورش میں سدا رہا ہوتی ہیں۔

گائے کا دودھ اگرچہ کسی طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بجائے ماں کے دودھ کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بدقسمتی سے صاف دودھ کا بڑی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اس لئے

کہ تھن سے برتن میں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دوران میں کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو ان میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ

میں کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے۔ اُن جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے، اور بچہ کے لئے مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقے سے دودھ نکالا جائے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے پاک ہوگا لیکن اس کے لکڑیاہر اور واقف کار کی ضرورت ہوتی ہے، اور ایسے ماہروں کا ابھی ہندوستان میں ملنا محال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے کہ دودھ کو جوش لے لیا جائے، یا اسٹری لائزر سے *sterilized* کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں، اور اُس کے استعمال سے بچہ موٹا نہیں ہوتا، علاوہ اس کے گائے کے دودھ میں بمقابلہ ماں کے دودھ کے مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے، اور نمک کا حصہ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اُس کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا۔ اس لئے میلنس فوڈ، ایلمنٹ فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سٹیکے کی بیماری پیدا ہوتی ہے بلکہ

لے سٹیکے کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے یہ کبھی موروثی اور کبھی آئیامان کے دودھ سے بھی ہوتی ہے، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے، کان کی لو میں ٹھنڈی رہتی ہیں، اور شن ہو جاتی ہیں اُن کو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہیں ہوتا ناک بہتی رہتی ہے، باؤلیں میں بل پڑے رہتے ہیں، تالو پیٹ جاتا ہے، اس بیماری کو ہندی میں جوی کی بیماری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی دق ہے۔

دودھ کی بداحتیاطی سے سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں ماں کا دودھ پیئے سے ماحوا اور فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدر تیزی برتن میں جو ہر چار جانب سے ایسا بند کیا گیا ہے کہ کہیں سے بھی بیرونی اثرات نہیں پھونچتے، دودھ فلتہ ہو کر بچے کے منہ میں پھونچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گائے کا دودھ بھی پلایا جائے تو گو اس قدر مفید نہ ہو تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

ماں کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پھونچ کر وہی بن جاتا ہے اُس وقت بھی ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اس کے گائے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے اور چونکہ بچے کے معدہ میں اُس کو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی اس لئے ہضم ہونے سے رہ جاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔ ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی ماں اور گائے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گائے

(تقریباً نوٹ صفحہ ۵۳) اس مرض میں گڑا مار بڑی تالور پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے، ایک اور بڑی بھی ہے جس کے پراسنہ سے آرام ہو جاتا ہے جس کو خاص خاص آدمی جانتے ہیں (یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے کہ دوکانا نام نہیں بتا سکتے، یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے نہ گائے کی ہی کے دودھ سے، ہاں اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اُسکی ماں کا دودھ پلایا جائے گا تو بچہ قحط بچے کو بھی ہو جائے گی، اسی طرح اگر دایہ کے دودھ میں یہ دھن ہوگا تو خود اس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۲۔

کے دودھ میں الیڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے ، اور ماں کے دودھ میں شیرینی
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے ، اور اگر گائے کے دودھ کو
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اس کی اصلاح کرنا ضروری ہے
اسٹری لائزڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم فنا ہو جاتے ہیں ۔ اور ترش
ہونے سے محفوظ رہتا ہے ۔

اس موقع پر اسٹری لائزڈ کرنے کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے ۔

اسٹری لائزڈ کرنے کی ترکیب

دودھ کو تھن سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جو ش کھانے کے لئے رکھ دینا
چاہئے کہ جو پٹے پر پانی کے برتن میں جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا طرف جس کا منہ
خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک دیا جائے یا بوتل
میں دودھ بھر کر منہ پر کاک لگا کر ایسی بانٹی میں رکھ دو جو مع پانی کے چالیس منٹ
پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو ، اور پانی خوب جو ش کھا گیا ہو ، اس غرض کے لئے
خاص قسم کی بوتلیں بنائی جاتی ہیں جو عموماً ملتی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں
ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی ، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد پانی
میں نہ لاؤ بلکہ آج سے اُسار کر اوسے پانی میں ٹھنڈا ہونے دو یا ایک فلائین کی تیلی
میں رکھ کر گرم پانی میں ڈالو ، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور بھی

قسم کے ظروف اسٹری ڈائر *striding* کرنے کے بازاروں میں ملتے ہیں اور ہر قسم کی چیز ان میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودھ میں ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی اور شکر ملا دینے سے ماں کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے ٹکڑوں کو یعنی جو دودھ کہ پیٹ میں جم جاتا ہے اس کے تحلیل کرنے کے لئے باری ڈائر *Barley water* لائٹ وائر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی وائر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے، لیکن اگر اس کو ہلکا بنایا جائے تو گائے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔

دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہو جاتا ہے، اس لئے ماں کے دودھ کے برابر کرنے کے لئے اُن اجزاء کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہئے اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جائے اور نصف سے ایک چمچ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گیس کے دودھ میں لائٹ وائر یا بالائی کاربوئیٹ آف سوڈا یا سائٹریٹ آف سوڈا *Citrate of soda* دو گرین سے اصلاح ہو جاتی ہے، لائٹ وائر کسی مقدار قابلض ہوتا ہے اس لئے بچہ کو اگر اس سال آتے ہوں تو لائٹ وائر ملا دیا جائے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اس کے کہ بچہ کے شکم

میں دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوشن لے ہوئی دودھ میں ملا دینے سے بچے اسکرومی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور مصنوعی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سونف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجوائن کی پوٹلی باندھ کر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سونف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن میں سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریاچ کے خارج کرنے کی خاصیت ہے لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرمائیں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سونف کا استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہے ایک سے دو اونس تک ابتداءً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دودھ گھنٹے کے بعد دودھ پلانے سے اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے، شب کو اگر دس بجے دیا جائے تو پھر ۲ بجے اور پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا دو بار دودھ کا بلانا کم کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر ماں کے دودھ نہ ہونے کی حالت میں کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری اور گائے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے کہیں کہیں گدھی کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم ہے اور بمقابلہ اس کے اس میں

مٹھاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانوں میں یہ دودھ حرام ہے بچے اس کے گھوڑی کا دودھ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے اطباء کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جائے تو چھک نہیں مگھلتی، بکری کا دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بقاء بلہ ماں کے دودھ کے بچہ کو مشکل سے ہضم ہوتا ہے اور اس میں ہیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے میں خراب بو آنے لگتی ہے اس وجہ سے بچوں کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ یہ جانور کچھ ایسا بے پرواہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزیں یا اور جو کچھ مل جاتا ہے کھا لیتا ہے اسی وجہ سے اس کے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکساں نہیں ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے۔ اس لئے اگر اس کے کھانے پینے کی نگرانی رکھی جائے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کے لئے دستیاب ہو سکتا ہے۔

گائے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور فزے میں بہت ہی ملتا جاتا ہے اور بکری اور گدھی کے دودھ میں درمیانی حیثیت رکھتا ہے، اور یہ بھی زیادہ تر بچوں کے استعمال میں آتا ہے۔

بھینس کا دودھ بھی اگرچہ مثل گائے کے دودھ کے ہے لیکن دیر ہضم اور ثقیل ہوتا ہے، بھیڑ کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال میں آ جاتا ہے لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جس کی تکلیف بچہ کسی طرح برداشت

نہیں کر سکتا۔

اکثر بے احتیاط مائیں بازاری دودھ جو علویوں کے کڑھائیں اوتا رہتا ہے اور جس میں ہزار ہا جراثیم پلتے رہتے ہیں پلا دیتی ہیں اور دودھ کی احتیاط نہیں کرتیں ایسی ماؤں کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔

در اصل بہت سی ننھی جانیں ماؤں کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہیں دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جس کے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کی جائے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دینے اور فروخت کرنا ہے وہ درحقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جس میں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اس کی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہو دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسی جن برتنوں میں دودھ دوتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور ان کو صرف سرد پانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دوہنی میں لاکر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے کڑھائوں میں سوداہ جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا، برتن کا، پیمانہ کا سیل

چھوٹتا ہے، اور پھر بڑک کی دہول اور گرد اُس میں پڑتی ہے اور بے انتہا مہلک جراثیم اپنا گھر بنالیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچے کی صحت کیونکر قائم رہ سکتی ہے، اس کے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا علم تو کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ جن جانوروں کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور ندرست بھی ہیں یا نہیں۔

اس لئے جن کو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے لئے گھر پر شیردار مولیٰ رکھیں اور اُن کی صحت اور بیماری کا خیال رہے اور جس وقت دودھ تنوں سے نکلے، اُسی وقت سے احتیاط رکھی جائے۔

دو تھے وقت اتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو گوال کے ہاتھ بورک لوشن *Boriclotion* اور صابون سے دُہلاے جائیں، اور اُس کے کپڑے بھی صاف ہوں تنوں کو کھینکنے پانی سے دھو کر تولیہ سے پونپنا چاہئے دودھ جس برتن میں دوما جائے وہ صاف منجا ہوا اور قلمی دار اور گرم پانی سے دھو لیا گیا ہو اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن البوینیم کا ہوتا ہے کا احتیاط کے برتن علیگٹھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائٹ سے لگا کر (۱۰) پونڈ تک تک کے ہوتے ہیں، تانے یا پیتل کے برتن میں زیادہ دیر تک دودھ رکھنے سے کسبیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانے کے برتن میں اگر قلمی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے دودھ کا نئے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودھ دہونے کے

بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودھ جلد بڑھتا ہے
 دودھ کو زیادہ جوش نہ دینا بلکہ لکھا سا جوش دینا اور لایا جاوے ورنہ مضر ہو جائیگا جوش دینے
 میں یہ احتیاط رکھی جائے کہ لکھ اور گردوغبار وغیرہ اس میں نہ گرسے اور جوش دینے کا
 برتن لبا لب بھر اہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا کافی ہوگا لیکن اس میں تھیلی نہ پٹینا
 دی جائے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اس کو چینی
 یا بلور کے برتن میں باریک ملل کے کپڑے سے چھپا کر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے
 ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جائے
 اور جب اس پر چھتی سی آجائے تو اس کو کسی صاف چمچ سے اُتار لیا جائے اسکے بعد
 دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر پٹینا دیا جائے اور پھر اسکو دوسرے برتن میں کر دیا جائے
 جسکو خوب جوش دئے ہوئے پانی سے ابھی طرح صاف کر دیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقے سے اجزاء پر دس کم
 ہو جاویں گے اور مائیت زیادہ ہو جائے گی ایک اور طریقہ بھی نفاس کے ساتھ دودھ تیار
 کرنے کا یہ ہے کہ پہلے ایک پیلی میں پانی جوش کرو اور پھر اسکو کھولتے ہوئے پانی میں
 دودھ کا پیالہ رکھ دو اگر دودھ کی مٹھاس قائم رکھنا ہو تو پھر دودھ کے طرف کو برف
 یا ٹھنڈے پانی میں رکھو برف میں رکھنا بچوں کے واسطے ضروری نہیں ہے کیونکہ
 اُن کو ۹۹ درجہ کا گرم دودھ پلانا چاہئے۔

ماں اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی صورت
 میں برف میں رکھنا چاہئے یعنی برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن رکھ دو۔

اگرچہ جوش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اور نیز بعض بیماریوں کے جراثیم مر جاتے ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے ذہنیت کے اجزاء کی مناسب ترتیب میں فرق آ جاتا ہے۔ اور اُس کے اجزاء اقل ہو جاتے ہیں۔ پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال صحت کا بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے، کیونکہ بیشتر اُس سے اتھوئی کمزوری اور ضار خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے اس لئے ایام رضاعت میں مصنوعی غذا پر جس کی میں پہلے سفارش کر چکی ہوں اور تجربہ بھی ہو چکا ہے زور دوں گی، ٹیٹرکے اُس کو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔

پیسٹورائزڈ ملک *Pasteurized Milk* بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودھ کو (۶۸) درجہ سینٹی گریڈ (۱۵۵) *Centigrade* درجے فرین ہائیٹ (۱۵۵) *Fahrenheit*، مقیاس الحرارة کی حرارت میں منٹ یا دو گھنٹہ تک بھونچائی جائے، ایسا دودھ بہت شرملاؤ *sterilized milk* کے جو جوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اس کی تازگی تھوڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اس کو ٹھنڈا کر لینا چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کا معقول انتظام رکھا جائے تو کوئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی بھی بھونچتی رہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس سے زیادہ دیر تک نہیں رہ سکتا تا وقتیکہ برف میں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیٹر لازماً ڈکرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں بھر کر اور منہ پر کسی صاف، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تانبے یا پتلے وغیرہ کے کسی کشادہ برتن میں رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اُس میں پانی بھرو اور کسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کے پیندے سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے ارد گرد چھٹی طرح پھیل جائے۔ اس طرف کو چولھے پر رکھ کر ہلکی آنچ کر دو اور کم از کم دس منٹ (۵۵) درجے مقیاس حرارت (فیرن ہائیٹ) تک گرمی بھونچاؤ اس کے بعد برتن کو اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھ کر خوب کس دو اور بلا ضرورت ہرگز نہ نکالو۔ ہاں برتن کو چولھے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اُس پر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ گھنٹے کے لئے لپیٹ دو اُس کے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

یہ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے میں جو برتن مستعمل ہوں ان کو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھویا جائے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اُس کے ساتھ شیشی اور چوہنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما میں زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی میں بو آنے لگتی ہے اُس کو کسی سرد جگہ ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے کھیاں زیادہ کیف مقاموں سے آتی ہیں اور خاک کھاد اور بٹری ہوئی چیزوں سے طرح طرح کے زہریلے برائیم ان میں جھپٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش

بیکر کمزرت ہو جاتے ہیں، ان کی وجہ سے اس سال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل *National* کمیٹی کی حال کی رپورٹ دربارہ جسمانی تنزل میں ایک موقع پر لکھا ہے کہ مکان میں گرد و غبار غلط چیزوں کے اتصال اور حقیقت دودھ کی حفاظت کے طریقہ اور ان ترکیبوں سے جن سے دودھ استعمال کے لائق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گائے کا دودھ بھی ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے جس میں لمبی ریل کی ملی لگی ہوتی ہے پیدا ہو کر آتی تھی جس کو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلمبری فیلڈنگ باٹل۔ رائج ہو گئی ہے اور اُس سے یہ وقت جاتی رہی ہے۔ ایسی مٹو تون میں جب بکسر کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا تو اس طریقے سے اطمینان کئے ہوئے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لائم و اڑیا بارلی و اڑیو احتیاط سے بنایا گیا ہو بعد ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملا نا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے رغبتی بھی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اُس کے پیٹ میں کافی مقدار پھونچ گئی ہے اس لئے فوراً اُس کے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اُس کی نظر کے سامنے نہ آنے دی جائے، کم سن ماؤں کو ضرورت سے زیادہ کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی ویسا ہی نقصان

پھونچتا ہے جس طرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہے بچہ کے معدہ کی
پیمائش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت $\frac{1}{4}$ - ۱ - اونس - $\frac{1}{2}$ - ۲ بڑے بچے۔

عمر کے دوسرے ہفتے میں $\frac{1}{2}$ " ۳ "

عمر کے پہلے مہینے میں ۲ " ۴ "

عمر کے چوتھے مہینے میں ۵ " ۱۰ "

عمر کے چھ مہینے میں $\frac{1}{2}$ ۶ " ۱۳ "

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سرلیغ انضام غذا سے
کیوں نہ ہو اسی قدر مضر ہے جتنا دیر ہضم غذا کی مناسب مقدار سے پُر رہنا نقصان
کرتا ہے۔

دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکھے جائیں تو
نہایت مناسب ہے۔

دو دھپلانے کا نقشہ اوقات

دسویں	چھٹے سے	پانچویں	عمر کے تیسرے	عمر کے دوسرے	عمر کے پہلے	عمر کے پہلے
مہینے میں	نویں مہینے تک	مہینے میں	اور چوتھے مہینے میں	مہینے میں	ہفتے سے	ہفتے میں
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۱۰	۱۰	۹ بجے	۹	۸ بجے	۸ بجے	۸ بجے
بعد دوپہر	بعد دوپہر	۱۲	۱۱ بجے	۱۰ بجے	۱۰	۱۰
۱ بجے	۱ بجے	بعد دوپہر	بعد دوپہر	بعد دوپہر	۱۲	۱۲
۴	۴	۲ بجے	۲ بجے	۱۲ بجے	بعد دوپہر	بعد دوپہر
۱ بجے	۷	۵	۲ بجے	۲ بجے	۲ بجے	۲ بجے
۱۰	۱۰	۱۰	۹ بجے	۳ بجے	۴	۴
				۱۰	۶	۶
					۶ بجے	۸
				شب کو	۱۰	
				شب کو	شب کو	شب کو
				۲ بجے	۲ بجے	۲ بجے
					۲ بجے	۲ بجے

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اُس کو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ بھوکا ہو تو فوراً اُس کو دودھ دیا جائے لیکن ہر بار وہ بھوک کی وجہ سے نہیں روتا اس کا امتیاز ماں کو ہونا چاہئے اور اُس کو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں روکنے پر بار بار دودھ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اُس کو ایک چمچ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے۔ دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شوربہ اور دوسرے دودھ دیا جائے۔ لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے، اگر معنوی غذا نہ دی گئی ہو اور صرف ماں دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت میں دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں کھیر یا نیم پرست، انڈا یا خام انڈا دودھ میں بھینٹ کر دیا جائے اور ایک لسکٹ میلنس نو بچہ کاروراندہ پوسانا چاہئے، ماگو کے ملائم بھرنے میں شوربہ ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہیں اور بعض زیادہ۔ تندہت بچوں کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہے تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اُس کے لئے بہت مفید ہے، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے۔ غذا کی مقدار بڑا دینے یا اُس میں تیز پیدا کر دینے سے بچہ کو تھک جاتی ہے، اگر ابا بت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور

پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونے کی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہے۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد بچہ بچہ بھوکا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزاء کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا بہت ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے۔
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے۔	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں دی جاتی ہے۔
۴۔ پانچ ماہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ نعلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کے مقابلہ میں دودھ میں جم جانے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پانی جاے تو غذا میں اصلاح ضروری کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو دیگرین سائٹریٹ آف سوڈا۔
sodium citrate دودھ میں پلاتے وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پھٹی ہوئی ہو تو اُس وقت لائٹ و اٹر مفید ہوتا ہے مینے تک بقدر ایک چمچ چائے اور بعد ازاں ساتویں مینے تک ایک چمچ اور ایذا زد کر دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائٹ و اٹر کو زیادہ مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائیگا تو اس سے امٹار میں خراش پیدا ہو جائے گی اور دست آنے لگیں گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جائے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ بھم نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جائے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اُس قدر گرم کیا جائے کہ انگلیوں کو اُس کی گرمی خوشگوار معلوم ہو۔ شیشی کشتی نما ہونی چاہئے، نہ اُس کی گردن بڑی ہو اور نہ اُس میں ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اُس میں پیچ و خم ہوں، اگر پیچ و خم ہوں گے تو دھونا مشکل

لے آئیں۔

ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہوگی۔ ربڑ کی گھنڈی میں سوراخ نہ ہوں، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کر کے سوراخ کر لیا جائے اور اگر کچھ بہت تیزی سے کھینچ کر دودھ پتیا ہو تو سوراخ چھوٹا ہونا چاہئے اور اگر آہستہ آہستہ پتیا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد غرضہ میں سیر ہوتا ہے اور پتے پتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی میں بڑا سوراخ کرنا چاہئے۔

بچے کے متین شیشی لگا کر تمنا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چھوڑنا چاہئے بلکہ گود میں اُسی طرح لئے رہیں، جس طرح پستان سے دودھ پلانے میں لیا جاتا ہے کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود میں لئے رہنے سے کسی قدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہو جاتا ہے۔

بوٹل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے ربڑ کی گھنڈی میں دودھ بھرا ہوا نہ ہو، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلائین کا غلاف چڑھایا جائے پانچویں مہینے کے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پالے سے دودھ کا پیانا آسانی سکھایا جاسکتا ہو کیونکہ پالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح دھو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دوشدشیاں رکھی جائیں شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی میں اگتال گرم پانی سے دھونا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی میں لپٹا ہوا نہ رہنے پائے خشک پاؤں

یا نمک کی کنکریاں ڈالکر خوب ہلا کر صاف کر لینا چاہیو صبح و شام دن میں دو بار پانی میں
 ایک چمچ واشنگ سوڈا *Washing Soda* ڈال کر شیشی سے دھو لینا چاہیو
 دودھ پلانے کے بعد بڑکوالٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں جس
 میں بورک نوشن *Boric Acid* پڑا ہو ڈال دینا چاہئے بلکہ ہر وقت
 ایک شیشی کو صاف کر کے گرم پانی میں پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے
 پاک رہے بعض لوگ دودھ کھرتی کے ذریعہ سے پلاتے ہیں، اور یہ بتی دودھ میں
 پڑی رہتی ہے اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا توتیا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ
 نہایت مضرب ہے، کیونکہ اس میں جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے۔
 شاید شیشی سے دو دھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک
 کوئی شے نہیں ہے، اصل سلیپر نما شیشی کو نیرنی کے استعمال کرنا چاہئے، لمبی رگڑکی
 نلی لگنی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی، جب وہ استعمال میں رہتی ہے تو دودھ چوخی
 سے ملتا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہیں ہوتا، یہاں تک کہ شیشی خالی ہو جاتی ہے اور بچے
 کے پیٹ میں ہوا نہیں جانے پاتی، علاوہ اس کے شیشی چونکہ بیضاوی شکل کی
 ہوتی ہے اس لئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے، اس شیشی میں نشان بنے ہوئے
 ہوتے ہیں جس سے بڑے چمچوں کا اندازہ ہوتا ہے اور وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے
 جو مختلف عمروں میں بچے کو دینی چاہئے، اس ترکیب سے مصنوعی غذا دینے میں
 بڑی سہولت ہوگی، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ بنایا گیا ہے کہ دودھ

ذرا بھی نہیں ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقہ کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہ ہو تو چمچے یا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو ہمیشہ پہلے گرم پانی دھولینا چاہئے اور اُس کے بعد اُن میں دودھ ڈالنا چاہئے، شیشی اور چینی کے برتن اگر ہوں تو مضبوط ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول، صاف اور چکنے ہوں۔

برتن دودھ سے بھر نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چیکوں کے ذریعہ سے

پی سکے۔

وہ غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دی جائیں ان میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچے اُن کو ہضم نہیں کر سکتے، چونکہ المبری فوڈ نمبر ۱ اور نمبر ۲۔ ویمنس فوڈ اور مالٹڈ ملک *Malted milk* میں نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہیں ہوتا، اس لئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو گاڑھا کرنے کے لئے چھ ماہ کے بعد بشرط ضرورت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے صرف مصنوعی غذا پر رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ۱۔ ایک ہفتہ کے بچے کو دیا جاسکتا ہے نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے، نمبر ۲ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اکثر کتابوں میں دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اُس پر عمل کرنے سے ہمیشہ تپہ ہوتا ہے، ہر موٹے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزاء کے علاوہ بچہ پر پی گائے بکری وغیرہ کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے اس لئے دوسرے طریقوں سے

اُن کو دودھ پلانا چاہئے مثلاً باری واطر میں ملا کر یا خام دودھ یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جائے، اگر کسی وجہ سے دست آتے ہوں تو اراروٹ پلانا مفید ہے پچیش یا دانتوں کے دستوں میں چال کی بیج یا مونگ کا پانی بھی دودھ میں ملایا جاسکتا ہے، یہ ماں اور نرس کی ہوشیاری پر منحصر ہے کہ بچے کی طبیعت کے موافق غذا تیار کی جائے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر سے بھی رائے حاصل کر لی جائے :-

خالص دودھ

بعض بچوں کو خالص دودھ بلا پانی ملائے ہوئے اور بلا جوش دئے ہوئے بعض اوقات بہ نسبت پکائے ہوئے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر گائے کا کچا دودھ پلانا ہے تو دودھ نکالنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی بہت زیادہ ضرورت ہے، خالص دودھ جس میں پانی نہ ملایا گیا ہو وہ اُس مقدار کا جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار میں بچوں کو دیا جائے، یا گائے کے تھن کو خوب دہلو کر بچے کو تھن سے لگا دیا جائے، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ طریقہ ہے۔ دودھ کے متعلق جو ہدایتیں اس کتاب کی ابتدا میں لکھی گئی ہیں اُن پر بچے کی صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔



ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہوتا ہو۔
دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزاء ملا کر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جا کر وہی نہیں ہوتا اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اس کا استعمال تھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اُس میں پانی ملا دیا جاتا ہے اس لئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ مک شوگر ہر مرتبہ ملا دی جائے، اور مقدار اُسی قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہے۔

بچوں کی غذا میں انڈا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذا میں انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اُس کو اُسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ دہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اس کو بھی دیا جائے تو غالباً مفید ہو، چند مثالیں بھی مصنف نے نکلے ہیں کہ نمینوں تک بچوں کو دودھ نہیں دیا گیا ہے، اور صرف اگ ایلشن دیا

گیا ہے، اس کی ترکیب یہ ہے کہ مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب بھینٹا جائے اور آٹھ اونس تک پانی، اور ایک چمچ شکر ملا کر خوب ہلایا جائے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جائے اور یہ مرکب ولادت کے دورِ وز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹے کے بعد ایک اونس خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جائے، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ قطرے کارڈیو رائل ہر مرتبہ ایذا کر دیا جائے اور اُس کی مقدار دودھ کی مقدار سے زائد نہ ہونا چاہئے، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے۔

جائزے کے موسم میں بڑے بچوں کو ۵ قطرہ نخی بھی دینی جائے۔

بجائے خالص دودھ کے پالوں کا آبِ جوش یا بارلی واٹر دودھ میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے، بعدِ چند سے ملکی اوٹ میل یا چاقول کا پانی دیا جاسکتا ہے اُن سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے، اگر یہ اجزاء ملا دئے جائیں تو بچہ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت مفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو دینا چاہئے لیکن اس کے متعلق میرزا قاتی تجربہ کچھ نہیں ہے اس لئے ڈاکٹر کی رائے سے استعمال کرنی چاہئے۔

گوشت

۸ سے ۱۴ ماہ کی عمر تک بچے کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اُس کو مرغی کا چُوز یا مہنا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اسکو
قیمہ کر کے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے میں اُس کا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جا
کمزور اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا بار یک تیمہ دینا زیادہ مناسب ہے۔

پھل

بچوں کو کچے زود ہضم پھل مثلاً دم بخت آلوچے یا سیب دو پہر کن غذا میں اعتدال
کے ساتھ دینے میں کوئی ہرج تہیں، لیکن دو سال کے اندر ہرگز نہ دئے جائیں،
موسم گرما میں شیریں نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا خاص کر مفید ہے
ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چمچے مساوی ہر دو پہر کی غذا سے ایک
گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جائے اور رفتہ رفتہ مقدار میں چار بڑے چمچے تک بڑھا دیا
جائے۔

یہ وہ امور ہیں جو کتابی ہیں اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھ لئے ہیں لیکن جو
چیزیں نئی معلوم ہوں اُن کو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جا
اور کبھی یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھ کر اُسی پر عمل شروع کر دیں کیونکہ موسم، عمر،
مزاج وغیرہ مختلف ہیں اس لئے ہمیشہ نئی بات اور جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے
مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو مگر اس کا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پائے کچھ کو ہمیشہ سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

نخشے اور ویانے بچوں کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ اور انہی میں جن میں وہ اجزاء جو جزو بدن ہوتے ہیں کم ہوں نہ دی جائیں۔

سخت اُبلّا ہوا انڈا، پنیر، طین میں بند کیا ہوا گوشت، مور، ہرن، بٹا، اور دریائی جانوروں کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پر سکھت غذائیں، حلوسے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چار، کافی، قہوہ وغیرہ بھی اُن کے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائیں اور اُن کے اوقات

دودھ چھڑانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جائے تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح - قریباً نصف پانٹ ملیٹس فوڈ کا مرکب - دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ بجے صبح

تک قریباً نصف پائنت ملینس نوڈ کا مرکب اور کھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا
تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف پائنت دودھ انڈا ملینس
نوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور کھن اور ایک بڑا چمچ ہبر ساگو یا مارچ
کی کھیر چوتھے وقت کی کھیر چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے سے لے کر پانچ بجے
تک قریباً نصف پائنت ملینس نوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا ٹلی کر دیا جائے ،
پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنت ملینس نوڈ کا مرکب ہے ۔
پندرہ سے اٹھارہ بجے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا قریباً چھ بجے صبح ایک ٹلت پائنت
ملینس نوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھیکہ لگا ہوا ۔ دوسرے وقت کی غذا
۹ بجے صبح نصف پائنت دودھ اور انڈا ملینس نوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور کھن
تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر گجنی اور تھوڑے چاول
ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور کھن اور ایک بڑا چمچ بھر چاول کی کھیر چوتھے وقت کی غذا
قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ ملینس نوڈ کے ساتھ
پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنت ملینس
نوڈ کا مرکب ۔

اٹھارہ سے بیس بجے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف
پائنت ملینس نوڈ ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور کھن دوسرے وقت کی غذا
صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنت ملینس نوڈ اور ملینس نوڈ کے بسکٹ تیسرے وقت

کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنٹ گاسے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی کھنی یا ایک نیم برشت انڈا اُس کے ساتھ کھن لگا کر ایک ٹکڑا ڈبل روٹی یا چپاتی اور دو وہ ملیس فوڈ یا ملیس فوڈ کا بسکٹ اور ایک طشتری چاول کی کھیر جو تھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملیس فوڈ اور کھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا۔

بیس بجے کی ٹرک پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملیس فوڈ اور ملیس فوڈ بسکٹ۔ تیس بجے وقت کی غذا اُن کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک بڑا چمچ بھر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اُس کے ساتھ ایک آلو کا بھرتا اُس میں دو یا تین بڑے چمچے بھر عمدہ شوربہ ملایا جائے۔ مٹر یا گو بھی کا بھرتا بھی تھوڑا بہت دیا جاسکتا ہے جو تھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملیس فوڈ اُس کے ساتھ کھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا یا ایک طشتری چاول یا سٹے ہو کہ کی کھیر ہو۔

باب چہام

بچہ کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد،

سر، جو اس خمسہ، دماغ، دانت نکلتا، بولنا، ٹام ٹم بل



بچوں کے متعلق حفظانِ صحت کی جو باتیں ہیں اُن سے والدین کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصاً ماں کا فرض ہے کہ وہ ہمہ تن بچوں کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اُس کو ہمیشہ اس امر کی جستجو میں کوشاں رہنا چاہئے، کہ وہ کون کون سی ایسی طریقے ہیں جن کے ذریعے سے بچوں کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی حالت میں ترقی ہوتی ہے، اگر ماں یہ چاہتی ہو کہ چھوٹا بچہ جو اسکی تفویض میں ہو وہ زندگیاں کے خطرات سے محفوظ رہے، تو اُس کو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشوونما کے قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کر لے، کیونکہ اعلیٰ تربیت کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی وقتِ پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے۔

سونے کا طریقہ

نورائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اُس وقت اٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے اس کی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶ گھنٹے سوتا ہے۔ بعض بچوں کا دماغ اس درجہ متحرک ہو جاتا ہے کہ اُن کو بے چینی کے باعث پلھ شب کو نیند کم آتی ہے ایسی حالت میں اتناؤں کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے ماں کو کامل طور پر اُس کی نگرانی رکھنی چاہئے، اور خود بھی کوئی منشی شے نہ دینی چاہئے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سوجانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اُس کو اٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سوجائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رُک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بے تاب ہو، یا آنکھوں کی پتلیاں سکڑ کر چھوٹی ہو جائیں، چہرہ کارنگ زرد پڑ جائے ہضم میں خلل واقع ہو۔ اشتہا کم ہو جائے، تپش کی شکایت رہے، اجابت مٹیابے رنگ کی ہو بچہ زرد، کمزور و زرد ہال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہئے، کہ افیون تو نہیں دی گئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کرائی گئی،

کیونکہ یہ جملہ علامتیں ایون یا زلی خیزوں کی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانٹوں کی تکلیف یا پیٹ میں کچھ بے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہو، بچے کو جہاں تک ہوتا تازہ اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہئے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لے جانا چاہئے۔

گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جاڑے میں ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ بجے کے بعد لے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اُس کو سونے سے روکنا نہ چاہئے، بچے کو سونے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے۔ پیٹھ کے بل جت سوتے ہیں، اور دونوں بازو کہنیوں پر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ سر کے برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی انگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں، انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا بعض بچوں کے انگوٹھے ٹھٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اس لئے ہوتا ہے کہ شکم کے عضلاتی دیوار دبیر نہیں ہوتی، بلکہ چھولی ہوئی ہوتی ہے۔ اگر بچہ کی شکم چٹا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چھ چار کے بچے کے برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے، اور آخر ماہ پر دونا بڑا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً گونہ بڑھ جاتا ہے۔ تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیر خوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اس کا باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اس کو قے کے ذریعہ سے خارج کر دیتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہ ہو تو دیکھا جائے گا کہ وہ اپنے گرد پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اس کا چہرہ بہرا ہوا، اور گول نظر آئے گا یعنی وہ خفیف ہوگا، اسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم و شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روئے یا چلائے گا، اس کی آواز زور دار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اس کی رنگت زرد لکھا و تار یک، اونغم آلود، اور بدن کی کھال پور ہوں کی جلد کی طرح خشک اور جھرمی دار نظر آئے گی، عضلات ڈھیلے ہوں گے، وہ روئے گا تو اس کی آواز کمزور ہوئے آدمی کی سی ہوگی، جس کو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دبیہی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط میں اس کی پیشانی کے قریب انگلی رکھ کر یہ دیکھیں کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی

دو ہڈیوں کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تناہوا ہے تو اُس سے معلوم ہو جائے گا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اُس کو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم بچہ دیکھیں کہ بچے کے سر اور تالو کی دونوں ہڈیاں ایک دوسرے سے نہایت قریب ہیں، بلکہ بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑبائیں، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اُس کو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھ سے آٹھ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر بھی ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے لیکن کبھی کبھی ڈیڑھ سیر بھی کم وزن ہوتا ہو، مگر کم و بیش نسبت لڑکیوں کو زیادہ وزنی ہوتی ہے۔ ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چھ سے آٹھ اونس تک وزن میں گھٹ جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اُتر آنے پر پھر اُس وزن کو جلد حاصل کر لیتے ہیں چنانچہ جو بچہ قبل از وقت پیدا ہوتا ہے اُس کا وزن زیادہ گٹھا ہوا ہوتا ہے اس لئے ابتدا ہی سے ان کو دودھ وغیرہ دے کر ضعف سے بچانا چاہئے اور غلیظ غذا کم وزن بچوں کی بھی قوت گھٹنے نہ دی جائے شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ روزانہ تین چوتھا اونس سے ایک اونس تک وزن میں بڑھتا ہو یا پانچویں مہینے تک چار سے چھ اونس تک فی مہینہ

کے حساب سے بڑھتا ہے۔

پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے اور وزن سہ چنڈ، اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکساں نہیں بڑھتا تو ماں کو متعجب نہ ہونا چاہئے، تمام جاندار یکساں نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے بڑھنے کا ایک وقت مُعین ہوتا ہے، اور جب وقت آجاتا ہے تو ایک بار ہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے کی رفتار بہت سُست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے ہاں البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت میں رہے یہاں تک کہ ہم کو بھی اُس کی ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہے، یہ ضرور ہے کہ جیسی بچہ کی صحت ہوگی ویسی ہی اُس کی نشوونما بھی ہوگی،

چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہو جاتا ہے اور اس نئے سال کے ختم ہوتے ہوئے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اوزن مناسب غذا دی جائے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑھے گا اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہ مقدار متفرق نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن بھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی۔

عمر	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵-اونس	۱۳-اونس	۸-پلوونڈ
دوسرے	۲۰ سے ۲۴	۳۰	۹-۱۴-اونس
تیسرے	۲۴ سے ۳۰	۲۷	۱۱-۹
چوتھے	۳۰ سے ۳۴	۲۶	۱۳-۳
پانچویں	۳۴ سے ۳۶	۲۱	۱۴-۸
چھٹے	۳۶ سے ۴۰	۲۰	۱۵-۱۲
ساتویں	۴۰ اونس یا اس سے زیادہ	۱۷	۱۶-۱۳
آٹھویں مہینے	۴۰ اونس یا اس سے زیادہ	۳۳ اونس	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نویں	"	۲۲	۱۹-۱۰
دسویں	"	۲۰	۲۰-۱۴
گیارہویں	"	۱۱	۲۱-۹
بارہویں	"	۷	۲۲-۰

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۸) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کہیں کہیں سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لائے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ

بڑھتا ہے۔



بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضا کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ہڈیوں کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جس کو اصطلاح میں تالو کہتے ہیں، اور وہ جگہ چھونے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے میں وہ جدید بنی شروع ہو جاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسرے سال کے ختم ہوتے ہوئے ہڈی غلاف کی طرح اُس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوپڑی کی اس کھڑکی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہئے کہ تندرستی اچھی نہیں ہے، یا امراض صبیان کا مادہ ہے،

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سبکی ہوئی چیتیاں اٹدے، گوشت ترکاریاں، کھانی چائیں، ورنہ دودھ میں لائم و اثر یا ڈاکٹر سے دریافت کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں۔

اگر بچہ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہئے کہ یہ انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا

باہر کو نکل آیا ہو تو بخاریا کسی دماغی شکایت کی علامت سمجھنی چاہئے۔

حواس خمسہ



بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی جلد از چیز سامنے آتی ہے تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور روشنی کا فرق بچہ پہچاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر مانوس چہرہ سے مادہ وقفیت حاصل ہوتا ہے تین ماہ کے بعد چلتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اُس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اُس کے ساتھ آنکھ کی پتلیوں کو بھی گھمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے ذائقہ اور سونگھنے کی قوت کئی ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے اور شروع ہی سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے اُس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچاننے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعضا کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چونسا جنوائی لینا روایہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً ۴ گھنٹے میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تا وقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑ جائے خاموشی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے میں یہ عادت ڈالنا چاہئے کہ خانگی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور جس قدر شکر مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سلانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیال سے ہر شخص مکان میں اپنے بچوں کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمویں ایک خاص فرق معلوم ہوگا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کاپنے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر زاسا چڑھ آتا ہے۔ اس لئے سردی کو محفوظ رکھنے کی مناسبت بیرہ ہو کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکیے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہاں چلے کے جاڑوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل دبیز گدہ کے نیچے رہنی چاہئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال

محفوظ رہے اگر کارکن نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہے گا۔

ماں کے بستر پر بچہ کو گرہ نہ سُلانا چاہئے بلکہ لمبکڑی پر علیحدہ سلا یا جائے۔
دودھ پینے کے وقت اگر ماں کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ نہیں لیکن جب پی چکے
تو فوراً علیحدہ کر دینا چاہئے۔

چوتھے مہینے میں بچہ کی نظر کے سامنے جو چیزیں گذرتی ہیں اُن کو وہ دیکھتا
ہے اور اگر تندرست ہے اور اُس کا منہ اچھا ہو رہا ہے تو اُس
میں ارادی قوت بھی کسی قدر آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سر اٹھانے کی
کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں زنتگ ڈھیلے کپڑوں سے وہ اپنے ہاتھ پیر غوی ہلا نہیں
سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہیں، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہیں،
اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہئے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ
تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کپڑے بچھا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر
بچوں کو لٹا دینا چاہئے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں
روزانہ غسل کے بعد اُن کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہئے کہ جس
میں ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار مہینے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی میں سوار کر کے پہرا لے اور نہ اُس کو
ہاتھوں میں لے کر ہلائے۔

روزانہ گو دیں لے کر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت نمو کو مدد ملتی ہے۔
 اور اگر بچے برآمدے میں سلائے جائیں تو اُن کو تازہ ہوا خوب ملتی ہے بچے کا
 منہ دھوپ میں نہ ہونا چاہئے اور نہ اُس پر سرد ہوا کے جھونکے آنے چاہئیں ان
 باتوں میں کمالاتوں کا اعتبار نہ کیا جائے اگر مائیں ان جزئی باتوں کا خیال کرتی
 رہیں تو دست اور بخار کے حملوں سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچویں مہینے میں آسانی کے ساتھ بچہ اپنے سر کو پھیرنے لگتا ہے اور چہرہ و لب
 کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے
 اُس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور غرض ہونے لگتا ہے چوتھے مہینے کے بعد
 آنسو نکلتے ہیں اور بچوں کے رونے میں فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا
 ہے کہ جب وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ تکلیف
 کار و ناہوتا ہے اس پر توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائیں کہ اپنے بچوں کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی ہیں اُن کو لازم
 ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اُس کے وجود کو معلوم کر لیا کریں تندرست بچے پہلی
 مرتبہ بالارادہ چلا کر زور سے چیخ لگاتے ہیں اور اُن کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں
 کو اپنی طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کرائیں اس رونے کو ضد کار و نا کہنا
 چاہئے اور جہاں تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کی جائے کیونکہ اگر بچہ کی ضد کی تعمیل کی
 گئی تو بعد چند سے یہ ضد خلیج ان ہو جاتی ہے اور بچہ کو کبھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ

اُس کے خاموش کرنے کا یہ ہر کہ بستر چھپ تھپلا کر اوسکو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے رونے پر ماں کو ضرورت وجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد و نفخ ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہیں یا کراہ کراہ کر دہمی آواز سے روتے ہیں اور جھوک کی حالت میں بار بار بے چینی کی آواز سے روتے ہیں۔ ان سب حالتوں میں سب سے پہلے جس سبب سے روتے ہیں اُس کو دور کیا جائے ایک چمچہ دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے اور اگر جھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جاننا چاہئے کہ بچے اور بھی تہمت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں حبس ہو تو تازہ ہوا کے لئے روتے ہیں دیر تک ایک ہی کر دٹ رہنے یا دیر تک کھلائے جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہیں۔ بعض اوقات پانی سے بھیگ جانے یا تنگ لباس اور بہاری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ ہونے کے سبب یا زیادہ ہلانے ڈولانے سے تھک کر رونے لگتے ہیں۔

چھٹے ساتویں مہینے میں قوت اور عمل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ ٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے کو بٹھانا نہ چاہئے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چار ماہ تک تو بچوں کو سراور بیٹھ پر نہیں سہارا لگائے ہوئے نہ بیٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف

کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتویں ماہ میں دانت دکھلائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار پانچ مرتبہ بچوں کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

دانت نکلنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہونا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے ماں کا یا انا کا دودھ پیتے ہیں یا جن کی نگرانی اصول پر ہوتی ہے ان کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے و انت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے عضلاً میں بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پھونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنچ قے بخار دست جلدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اس وقت میں بھلی سبب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائیں مختلف اقسام کی ایسی غذائیں جس میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جس کے طفیل میں ان کی

اولاد ایسی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے، کیونکہ بچے کے معدہ میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذاؤں کو ہضم کر سکے عموماً اُس وقت میں، قے بخار، تشنہ بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بدہضمی ہو جاتی ہے اور اس بدہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتے ہیں یا زیادہ دنوں تک گائے کے دو یا نامناسب غذاؤں کے استعمال سے اُم الصبیاں اور خارش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتویں ماہ دودانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہیں یہ دونوں دانت مقرض کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتہ کے وقفہ کے بعد نیچے کے دودانت نکلتے ہیں، آٹھویں ماہ میں اُن دونوں دانتوں کو اوپر کیلکین دانت اوپر کے مسڑوں میں دکھائی دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اوپر کے دانت کے جواب میں نیچے کے مسڑوں میں دودانت نکلتے ہیں اور بارہویں مہینے سے چودہویں مہینے تک چار کچلیاں دونوں جبروں میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت ابتدائی دانتوں کے دونوں طرف نکلتے ہیں جن کو کھونٹی کہتے ہیں پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ٹاڑ ہیں چوبیسویں مہینے سے تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست رہا تو ڈھائی سال میں دس دانت ہر جبر سے نکلتے ہیں۔ یہ لازمی نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اسی طریقہ پر سب بچوں کے دانت نکلتے رہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچوں کے دانت اکثر توقف کر نکلتے ہیں

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر ہوتا ہے اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلنے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچے میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوئے سب دانت نکل آنے چاہئیں، جوں جوں دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اس کے لئے وقفہ کارمانہ بہت موزوں ہوتا ہے اس زمانہ میں غذا تبدیل کرنے سے باضموہ وغیرہ نخراب اثر نہیں پڑتا۔

بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچوں کے جب دانت نکلنے ہیں تو ان کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے، جب تک ان کو خشک کمانی آتی ہے، بعض بچوں کو بد ہضمی ہوتی ہے۔ منہ میں چھوٹے چھوٹے جھالے پڑ جاتے ہیں یا جسم پر پھبسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا دوا و علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلنے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی سب سے ترتیبی سخت ہسٹل کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتے ہوئے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنج پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف ڈارچینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے۔ اس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور براکمیٹس *Brachitis* ہونے نہیں پاتا اگر بخار

یا بے چینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تیلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کرہ میں جس میں زیادہ روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برومائیڈ آف پتاسیم *Bromide of Potassium* تھوڑے پانی میں حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہئے۔ جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں اُن سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ باوقات مقررہ دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سے سلایا جائے اگر مسورہ پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شگاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوروں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی ماں اور کملائی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کملونا اُس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ کملونے میں ہر تال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔

ملیٹھی کی چوٹی یا چھچھ میں ہاتھی دانت کی چوٹی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ہلتی ہیں یا ربر کی چوٹی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے مسوروں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔

چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جن کو دودھ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اسی وقت نمودار ہوتے ہیں۔

بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اس لئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربو نیٹ آف سوڈا لوشن *Sodium carbonate of Soda lotion* یا پانی میں کپڑا تر کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دنداں ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جایا کریں جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رہ سکتا ہے، دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا مسوروں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اُس سے بد بھٹی ہو جاتی ہے۔

آنٹویں نویں مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے اور جو کچھ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اُس کو بغور دیکھنے میں مشغول رہتا ہو بلا سہارے اگر کچھ پیچھے نہ سکتا ہو

یا بے چینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تیلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کرہ میں جس میں زیادہ روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برومائیڈ آف پتاسیم *Bromide of Potassium* تھوڑے پانی میں حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہئے۔ جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں اُن سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ باوقات مقررہ دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سے سلایا جائے اگر مسورہ پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شگاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوروں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی ماں اور کملانی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کملونا اُس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ کملونے میں ہر تال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔

ملیٹھی کی چوسنی یا چمچ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہیں یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے مسوروں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔

چھ برس کی عمر میں ابتدائی میس دانت جن کو دودھ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گزنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اسی وقت نمودار ہوتے ہیں۔

بد قسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اس لئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر نذاکی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربو نیٹ آف سوڈا لوشن *Sodium carbonate of soda lotion* یا پانی میں کپڑا تر کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دنداں ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جایا کریں جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رہ سکتا ہے، دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا مسطوروں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اُس سے بد بھٹی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نویں مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے اور جو کچھ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اُس کو بغور دیکھنے میں مشغول رہتا ہو بلا سہارے اگر کچھ بیٹھ نہ سکتا ہو

ماں کو لازم ہے کہ اُس کی وجہ معلوم کرے اور اگر باضمہ درست ہو تو غذا میں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مہینے سے بارہویں مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کرے گا اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے نہ دینا چاہئے لیکن پھر یہ بدن کے بچے جن کی پرورش اپنی ماں یا انا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیڑھ برس تک کوئی بچہ نہ چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔

بولنا

بچوں کو بولنا سب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند الفاظ کے ادا کرنے اور اور زور زور سے منہ سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھر میں کئی بچے ہوتے ہیں تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچوں کے نسبت جلد بولنے لگتے ہیں بولنے میں بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہیں۔ جو بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں یا عصہ کے بعد بولتے ہیں اور اُن کا منہ بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اُن کی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر شناخت نہ کر سکتا ہو یا اُس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات عمر میں بات کرنا اور چلنا آتا ہے۔ بعض بچے چار

برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر ٹھوڑے دنوں کے بعد جلد باتیں کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہیں اور اس تعویق کی تلافی ہو جاتی ہے جب کوئی بچہ سست اور پز مردہ رہتا ہو تو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگین بیماریوں کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر اثر پڑتا ہے اگر بدھمی مزمن ہو جائے تو اس کا بھی اثر اس کی تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہے ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور خبر گیری کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال بڑھ جاتی ہے معدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف جگر ہو جاتا ہے۔ اُن وجوہ سے اس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے خراب آب و ہوا اُن امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گروں کو گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے کسی قدر اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کیلئے کودنے کا اثر خوب چھاپڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ اُنکی عادت خراب ہو جائے گی وہ جلد سیکھ جاتے ہیں کہ رونا چیز کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندرست نہیں رہ سکتا یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ

طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسے بچوں کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے جو بچے کسی گھر میں تنہا پرورش پاتے ہیں اور اُن کے ہم عمر بچے گھر میں نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں۔

بچوں کا ٹیمپل

ماں کو لازم ہے کہ ابتداء ہی سے بچے کے لئے ٹیمپل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اُس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصبح کھانا ملنا چاہیے اور اپنے ملنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نہانے کا وقت نہ آجائے اور نہلانے کا کام ماں کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے۔ یا ہوشیار نانی یا دادی اُس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اُس کے نمونہ کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے۔ تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرنے کے قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئے ابتداءً پانی کا ٹمپل ۹ بجے سے ۹ بجے تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں رفتہ رفتہ ۸ بجے کر دینا چاہئے گو دینے کے اول بچہ کے تمام جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک بائیک توایس لپیٹ کر گرم پانی میں اتارنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹپ سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا اسپنج اُس کی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک ہاتھوں سے مالش کی جائے۔

اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے ماش کریں بعد انہیں کپڑا پہنا دیا جائے۔
گرم پانی میں یا بوراسک لوشن میں روئی ٹکر کے منہ کو صاف کر دینا چاہئے
غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور اگر سوتے تو تازہ ہوا میں سلانا چاہئے۔

دن میں جب سلایا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا میں بستر لٹیکہ ناموافق نہ ہونا چاہئے
بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا نہیں پاتے
تو روتے ہیں۔ کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آگود میں سے کر باہرے جاسکتی
تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے میں دن میں سلا سکتی ہے بیڈروم ہوا دار
اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو اُس میں نہ سلانا چاہئے۔ اور تمام گندے
بوتڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرہ سے باہر کر کے غسل خانہ میں رکھ کر پانی میں ڈال دینا
چاہئے شام کے وقت آخری مرتبہ دودھ پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے
بدل دئے جائیں اور ہاتھ اور مونہ گرم پانی سے دھو کر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔

فلالین کے کپڑے سونے میں بچوں کو بہت مفید ہوتے ہیں اور اُن کو سردی
سے محفوظ رکھتے ہیں ذرنی کل اور ذرنی چادر سے ہلکی اوننی چادریں قابل ترجیح
ہوتی ہیں۔ سردی کے باعث بھاری چیزوں کے اوڑبا دینے کی وجہ سے بچے
جاگ اُٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں ماں کو معاً خیال ہوتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے
روتا ہے وہ اُٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے حالانکہ اُس کو غذا کی ضرورت نہیں
ہوتی۔ موسم سرما میں ایک گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی

بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے کمزور اور قبل از وقت مولود کو البتہ شب میں غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے دودھ جو دیا جائے وہ قدرے وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے۔ اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا اُن کو دینا چاہئے اگر دودھ پلانے میں وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور مناسب دی جائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ سے جن کو مائیں تنگ اور بچ ہو کر بچوں کو استعمال کراتی ہیں اُن کی ضرورت نہ ہوگی۔ مائیں اکثر بچوں کو تنوید وغیرہ پہناتی ہیں اُن پر کپڑے کے غلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے بہت نقصان کرتے ہیں اگر تنوید پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے میں مٹدھوا کر کئے جائیں اُس کے علاوہ گلے میں رُبط لگتا ہوا ہوتا ہے جب وہ میلا ہوتا ہے تو اُس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اس کو چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے اُس کو بھی دھو کر صاف کر دیا جائے اور گلے میں لٹکانیکا ڈورا ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی رُبط کی چوسنی سے جڑے اور مونہ کے نمور پر حراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریح پیدا اور بد ہضمی ہو جاتی ہے البتہ اگر رُبط کی گٹھندی سخت ہو تو جڑے کی ٹہریاں مضبوط ہوتی ہیں جن تندرست اور صحت مند بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتدا ہی سے اُن کو کوئی چیز مانگنے کی عادت

منیں ڈالی جاتی تو اُن کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی ۔

جب بچہ پھوڑا ضدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے میں چُپ چاب اُس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سویا کرے ۔ شب میں سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ پیشاب وغیرہ سے فارغ کرا دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد اُس کو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب نہ ہوں گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے کے ساتھ وہ سمجھ جائے گا کہ اُس کو کیا کرنا چاہیے اور خود بچہ اور ماں دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے ۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہو غوری کو جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ اور خراب نہیں کرتا ۔ اس طرح پر اگر بچوں کے کھانے، سونے، نہلانے اور کھیلنے کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اُس پر سختی سے پابندی کی جائے تو ایک نوجوان ماں کو معلوم ہو جائے گا کہ بچہ کی نشو و نما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچوں کے آئے دن بیمار ہو جانے اور اُن کی کوفت و تکلیف سے وہ خود بھی محفوظ رہے گی ۔

جن بچوں کی تربیت و نشو و نما ان اُصول پر کی جاتی ہے وہ مختلف

امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے توانا و مضبوط
 ہو کر اپنی عمر بھی کو پھونچتے ہیں۔



باسپنجم

ننھے بچوں کے امراض

دوا علاج بیماری کی ابتدائی علامات خال سے خون کھلنا
تشخ۔ آنکھ کا آنا۔ یرقان گلے کا آجانا چٹے۔ بال خورا۔

جو ماں بحالت صحت اپنے بچے کی نشوونما کو بغور دیکھتی رہتی ہے اس کو
بیماری کی خفیف علامت اور نشوونما کی ذرا سی بھی کمی فوراً معلوم ہو جائیگی۔
اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ابتدائی دو سالوں میں پڑ جاتی ہے
اس لحاظ سے یہ ابتدائی دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترتیبی سے بچوں کی
ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور اُم الصبیاں اور نرسی امراض کی شکایات بچوں
میں پیدا ہو جاتی ہیں یا ہضمہ میں فتور ہو کر ہمیشہ کے لئے بچہ کی تندرستی خراب

ہو جاتی ہے ، علاوہ اس کے اگر اس زمانہ میں پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان بھونچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے ، فی الواقع یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں بعض اوقات بدھضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن احتیاط کرنے سے فوراً ٹیپر کھر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے ۔

ہر ماں کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے ۔ ان کے علامات و اسباب اور ان سے بچنے کی تدبیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے اور چھوٹی چھوٹی شکایات اور معمولی شکایات پریشان نہ ہو اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سہارا ہو جاتا ہے ۔

دوا علاج

جب کسی گائوں یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہاں دوا ایسٹریس آتی

تو وہاں مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مایں ذرا بھی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو فوراً دوا دینے کے لئے اٹھ کھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اس کو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ انکل بچہ دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہیں اسی قدر ان کے استعمال کرنے میں دل بچکپاتا ہے۔

بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ ان کو آرام دیا جائے ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دی جائے تو آسان ترین دوا جس کو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائیں خانگی دواخانہ میں رکھی جائیں اور وہ بھی خفیف حالتوں میں نہ استعمال کی جائیں بلکہ حساس حالتوں میں دینی چاہئیں۔

گھر میں کبھی سخی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہیں نویں باب کے آخر میں ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ ان کے رکھنے کے ظروف پر ان کے نام پرچوں پر لکھ کر چسپان کر دئے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد الٹا ہی مفصل کر دی جائے تاکہ بچوں کی دسترس نہ ہو۔ بچوں کو دوا پلانے میں خوب صورت نگین گلاس استعمال کرنا چاہئے تاکہ دوا ناکوٹ

اور بد مزگ نہ دکھلائی دے اور تلخ و بد مزہ دو اکو شیریں بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب
 و تحریص دانا غلطی ہے اُس کو یہ دھوکا یاد رہتا ہے اور آئندہ تکلیف دہ ہو جاتا
 ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کریگی۔
 عمدہ چیز ہے فوراً پانی چاؤ چھوٹے بچوں کو ذائقہ میں چنداں امتیاز نہیں ہوتا اگر
 تھوڑی تھوڑی دوا دی جائے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہیں اگر سفوف کھانا
 ہو تو گلیسرین *Glycerium* میں انگلی میٹل بوکر سفوف میں ملاؤ اور
 بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو۔ ہر سہ بچوں کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے
 بیچ میں رکھ کر دیا جائے۔ قبل دوا پلانے کے بخار والے بچہ کے منہ کی خشکی کو ایک
 چمچہ گرم یا مقطر پانی سے دور کر دینا چاہیے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ
 پانی دیا جائے نرم و شیشی کپڑے سے منہ صاف کر دیا جائے۔ لیکن اس بات
 کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلیور ائل *Codliver oil* : دینے کے قبل اگر ذرا سائیک مونہ میں
 رکھ دیا جائے تو اس کی بد مزگی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قدرے بائیکاٹ ہو
 آف سوڈا *Bicarbonate of soda* کیسٹر ائل گرم دودھ میں
 حل کر کے پلانا چاہئے اکسٹریکٹ آف مالت *Extract of malt* بھی
 گرم دودھ میں دینا چاہئے۔ خاص گلیسرین یا شہد میں ملا کر کوین دمی جاسکتی
 ہے۔ بچوں کے سامنے بٹیکر دوانہ طیار کر فی چاہئے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے

اور جلد پلا دینی چاہیے۔

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو ماں کو فوراً پتہ چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر ماں کو علامات مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی نہ رہے تو ممکن ہے کہ اُس کی نظر خطا کر جائی اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنے والی علامات سے غفلت کی جاوے تو قبل اس کے کہ ماں کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار ہے یا نہیں اُس کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے بھی کر دیا گیا ہے پاخانہ کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا، پیٹ کا زائد از اعتدال بھول جانا، یا چپٹا ہو جانا۔ یا بدھضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض ہونے کی علامات ہیں۔

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں اور مرض کی حالت میں اس کے خلاف بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے۔ منہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بد رنگ ہو جاتی ہے۔

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اُس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت

معلوم ہوتی ہے۔

اگر بدھمی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو چپٹ یا کروٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنی رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے رونے لگا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک درد کی وجہ سے کچھ اٹھیں گے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دیں گے۔ پیٹ کے درد میں بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھروسہ چڑھا لیتا ہے اور درد رک جانے پر بچہ اپنے اغضا کو ڈھیل کر دیتا ہے اور چپٹ چاٹ لیتا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیتا ہے اور دونوں گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے۔

تشنج کے دورے میں سر کسی ایک طرف کھینچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہو جاتی ہے بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونے کے قبل آنکھوں کی پتلیوں کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکڑ لیتے ہیں حالانکہ یہ استثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلاف فطرت ہے۔

تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہو سکتی ہے۔

تنفس بہت تیز ہو جاتا ہے یعنی ایک منٹ میں بیس سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔ پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے۔

ناک کے نتھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کھینچ جاتے ہیں۔ سینہ پر ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی پڑ جاتے ہیں اور سونے میں چونک اٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سسکیاں بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی پانچک اور زور سے کھانسی آتی ہے تو ہاں کو چاہئے کہ وہ مرض خفاق لاحق ہونے سے ہشیار ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یکایک زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کسی وقت اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہو کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں بچہ آسانی سے اور ٹھیک طریقہ پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک ہوتی ہے غفلت نہ کرنا کرنی چاہئے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع کر دینا چاہیے بچوں پر مونیٹورنگ کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور ان کی علامت یہ ہے کہ بچہ مونہ کھولا کر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے پھول جاتے ہیں، بچہ کومینڈ نہیں آتی اور وہ دانت پیتا ہے اور چونک پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدھیمی اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار میں مشتہر ہوتی ہیں سرخ رنگ کا پیشانی بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و کثشش یعنی (پھیپھڑے) و جگر میں ہاتھ پاؤں سوج جاتے ہیں۔

سب بیماریوں میں بچے اپنے چھوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہیں سو سکتے جوتیں کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چھوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی چھوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں مثلاً جھوک کا کم ہو جانا بچہ کا منہ کھل جانا کھلونے وغیرہ سے دل نہ ہلانا انگوٹھے کو ہتھیلی میں دبائے رہنا کھینے یا کھڑے ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اٹھانا۔

ان باتوں سے سمجھنا چاہئے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اسی طرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے میں چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونے کی وجہ سے سخت کھجی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زبوں عادت کی بنیاد ہوتی ہے۔ جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے چھل جانے کی وجہ سے کھجی پیدا ہو جاتی ہے۔ معاین کر م پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خراش ہو جاتی ہے۔

کیا نو جوان ماؤں کو بچوں کی حالت بنور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے نہیں ان کو یاد رکھنا چاہئے کہ بچوں کی پرورش اور تربیت کرنے میں ان کو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ اس طرح حاصل کرینگے وہ آئندہ ماں بپے کے اہم فرائض کی انجام دہی کے لئے ان کو بہت مفید و کارآمد دیں گے

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اس کے کہ کایس تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی نہیں
پھونچ سکتی، اور قومی تنزل کی اہلی وجہ صرف ماؤں کی جہالت ہوتی ہے۔

نال سے خون نکلنا

اگر ابتدائی ہی ہونٹ اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنی کی احتیاط نہ کی جائیگی
تو پانچویں یا چھٹے دن نال کے گرجانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی
حالت میں بورک لوشن *Boric lotion* سے دھو کر اور بورک
ایسڈ *Boric acid* خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی ایک بڑی
گدی کس کر باندھ دینا چاہئے۔ دن میں دو بار اس تدبیر سے عمل کرنا چاہئے اور
کیسٹر آئل *Castor oil* کا ہلکا ڈور (خوراک) بھی پلا دینا چاہئے۔ ایسی
حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے، اچھے ہو جانے کے بعد اگر نال کتنی
باہر نکل آئے تو ایک بڑی اور چڑی روئی کی گدی پر زنگ پوڈر چھڑک کر ایک پٹی
سے بروقت ناف بندھی رہنی چاہئے اور جوں جوں بچہ کو طاقت آتی جائیگی ناف
درست ہو جائے گی۔ اگر ناف پھول گئی ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اس میں چار
سوراخ کر کے ناف پر موٹی گدی رکھ کر باندھنا مفید ہے چھالیہ گھس کر چھیلی کے
تیل کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا امعاء سے کبھی خون
آ جاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہئے۔

بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے بچوں کی قے میں خون کی پھٹکیاں خارج ہوتی ہیں۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک خون کی قے کرے یا پاپا خانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے، اس دوران میں بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہئے اور کوئی غذا نہ دینی چاہئے اور اگر خون کے آنے کے بعد براد اطراف (جسم ٹھنڈا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہئے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اس کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانے کی وجہ سے ایسے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف کیے جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بد ہضمی ہوتی ہے بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا چھوٹنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مڑپیدا ہو جاتی ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعاء دونوں مٹاپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی بد ہضمی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کوڑھ جاتی

ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اُس کے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعضاء میں تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہو جاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں، اُن کے معدہ میں خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعاء میں کرم پیدا ہو جانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہو جایا کرتا ہے۔

اُم الصبیاں کا مادہ جن بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں کو شیشی سے دودھ بلایا جاتا ہے اُن کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں ترمیم ضرور کرنی چاہئے۔

دودھ پلانے والی اُنما مقرر کی جائے اور اگر دستیاب نہ ہو تو غذا میں صرف دودھ دیا جائے اور کافی مقدار میں بارلی واٹر *Barley water* یا لاکم واٹر *Lactogen* بہ خاص عمر کے ملا یا جائے یا عموماً مصنوعی

رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا ہے اُن کا استعمال کرایا جائے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے امعاء کو صاف رکھنا چاہئے۔ دورہ کے وقت ۱۰۵ درجہ کے گرم پانی میں ایک چمچ ایک اسپرٹ ایموخا

Hydrum یارانی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہئے غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعاء خراش پیدا کرنے والے مادوں سے صاف ہو جائیں طب سے نکلانے کے بعد بچہ کو مکمل اڑھا کر لٹا دینا چاہئے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کر کے رکھنا چاہئے اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دورہ عموماً نہیں ہوتا۔

اگر دورہ مہندہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک گرین برومائڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* قدرے پانی اور گلیسرین *Glycericum* ملا کر چھ گھنٹہ کے بعد دینا چاہئے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے دو گرین برومائڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* کر دی جائی اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہئے۔

تاوقتیکہ آنتیج کی تمام علامات بالکل دفع نہ ہو جائیں۔ *Potassium* بعض اوقات ہندوستان میں اُس کے اثر سے تشنچ ہونے لگتا ہے سخت گرمی اس کا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہئے اٹھ دن منٹ بچہ کو گردن تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اُس کے سر پر گرائی جائے اس علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہوش و اس واپس آ جاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کونین *Quinine* فوراً دینا چاہئے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے

پانی میں چادر تر کے بچہ کو لپیٹ دینا چاہئے اور جب تک بخار نہ اترے ٹھنڈی چادر اڑھائے رکھنا چاہئے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقع سے کام لیا جائے یا پہلو تھپی کی جاوے تو جان کا خطرہ ہے اور جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دور ہوتے ہیں وہاں بیچاری ماں کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فاسج کا اثر ہو جاتا ہے لیکن معقول عذاب سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول جاتی ہیں۔ پوٹوں کی باریک جھلی میں سزی لگ جانے یا کسی دوسری قسم کی چھوت سے درم ہو جاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک سدا رطوبت مثل گوند کے پلوں میں چپک جاتی ہے اور آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے بچانے اور بورک لوشن Boric lotion سے دن میں کئی بار دہوتے رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں اگر دو قطرے خاص کیٹر آئل Castor oil آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو یکس چپک جانے سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاص کر مکان کثیف و گندہ ہو تو آنکھوں کا آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا ہے اور بہت سُرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے جو پلکوں کے نیچے جمع ہوتی ہے اور اگر پلکیں اٹھا کر رطوبت صاف نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہئے تاکہ دوسری آنکھ چھوٹ سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد مریض کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن *Boric Lotion* آنکھوں میں ڈالتے رہنا چاہئے۔ ماں کے دودھ کے پچائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ نسخجات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے لئے مفید ہیں۔

پھٹکری کو آنا بچونا چاہئے کہ وہ خوب پھول جائے اُس میں تھکری سی میوں اور بتاسہ ملا کر لپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق کلاب میں گھس کر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا چاہئے۔

پھٹکری بکری کے دودھ میں ڈال کر دودھ کو پھاڑ دیا جاوے اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ میں ڈالنا مفید ہوتا ہے۔ ایک رتی پھٹکری چھٹانک پھر دودھ میں کافی ہے۔ سلور نائٹریٹ لوشن *Silver nitrate lotion* کا استعمال لیٹر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤں سے

زیادہ مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج میں تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ میں تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر لٹایا جائے اور روشنی یا چمک روکنے کے لئے پردہ لگا دینا چاہئے، دوسرے بچوں کو اس کے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم میں مبتلا ہو جائیں گے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب دھو کر پکاوڑا آف مرکوری *Bichloride of mercury* کے لوشن میں غوطہ دے لیا جائے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اس کو فوراً جلا دینا چاہئے اور پلنگ کی چادر اور تکیوں کے غلاف کو جوش دے کر ڈس انفکٹ *Disinfect* کر لینا چاہئے۔

سیرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچہ کو اس سیرقان ہوجاتی ہے جس سے جلد یزردی آجاتی ہے اور بچہ بخود کی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لئے بے شکل اٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پورا غسل دینے کے وقت سر دی گس جالے سے پیدا ہوجاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار

میں کیسٹر آئل *Castor oil* بلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دار چینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہو جانے پر رقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہئے۔

گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رخصاعت ہوتی ہے اور ان کا مونہ صاف رکھا جاتا ہے ان کے گلے بہت کم آتے ہیں۔

اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور تالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دو دو دھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے۔ پسینہ کی گندگی اور شغل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پھنسانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر چھوٹا جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اس لئے منتہی بچوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مریض بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں ان کو ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل در بعد بورک لوشن *Boric lotion* میں کپڑا کر کے مونہ کو صاف کر دینا چاہئے اور ایک ملائم برش سے گلیسرین *Glycerin* رو رہاگ درد کی جگہ لگا دینا چاہئے۔

اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہئے۔ ڈاکٹر کی کتاب میں دیکھا گیا ہے کہ گلائی کو تھائی مولائن *Glyco Thymoline* کا ضا د بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلائی کو تھائی مولائن میں دو حصہ گرم پانی ملا یا جائے۔

حُطّے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چٹے پڑ جاتے ہیں اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں اور اُن میں چھوٹے سے درد ہوتا ہے۔ سُرخ رنگ کے دانے یا گرم لانے پیدائش کے بعد تمام جسم پر مثل چھوٹی پھنسیوں کے دکھائی دیتے ہیں یہ علامت باضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ ہونے کی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیٹیر آئل *Castor oil* یا سفوف دار چینی کی کچھ کودی جائے تمام جسم پر روغن زیتون کی مالش کی جائے بوراسک *Boric* اور زنک پوڈر *Zinc powder* تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو اُن کی غذا میں خیف ترمیم کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور میلے کپڑے پہنانے سے بچوں کے الیاں نکل آتی ہیں جن سے اُن کو سخت تکلیف ہوتی ہے، لیکن وہ

بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

الٹیاں بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھجلی ہوتی ہے نیند کم آتی ہے اور بچہ مضطرب ہو جاتا ہے ایسی صورت میں غذا میں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ بارلی واٹر *Barley water* ملا تے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملوایا آرم کی گھلی یا ملتاننی مٹی لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

بچہ کو الٹیاں نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں دوبار اوٹ میل *Oat meal* کے پانی سے غسل دینا چاہئے اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* خوب چھڑک دینا چاہئے اگر ان تدابیر سے الٹیاں دفع نہ ہوں تو تبدیل آب و ہوا کے لئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہو تا جو رنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کسی خون کے باعث جلن دار پھنسیاں نکلتی ہیں اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکلتی ہیں، بعض اوقات موروٹی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی جلد میں خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں اس مرض میں چھوٹی چھوٹی شفا بخشیاں بہت

پانی سے بہری ہوئی پیدا ہوتی ہیں۔ پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اور ان میں شدت کی خارش ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے ان میں سوزش زیادہ ہوتی ہے اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہئے۔ تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہئے۔ بخمی اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لئے بہت سخت غذا ہوتی ہے جسم کو پانی اور صابون سے نہیں دھونا چاہئے، بجائے صابون کے اوٹ میل واٹر *Oatmeal water* یا پانی میں انڈا پھینٹ کر استعمال کرنا چاہئے، یا مین سے نہلانا چاہئے خفیف حالت میں روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کر کے بدن کو پونچھ دینا چاہئے اور زنک *Zinc* مرہم دن میں دو تین بار لگا دینا چاہئے اور خارش اور کھجلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے اور اگر دن میں کئی بار لڈلوشن *Lead lotion* سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

جھیل کے تیل اور لیمو کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے آم کی گرمی جسکو بجلی بھی کہتے ہیں گھس کر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے ایک گرین سفوف دار چینی اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* روزانہ پلانے سے بچے کو ٹھنڈک چھتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچے کے ہاتھ میں پیٹی باندھ دینا چاہئے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجاندے، بعض خفیف بچے کے جوڑوں پر

کی جلد بھٹ جاتی ہے اور یہ بھی مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں نمی رہ جائے اور خشک کرنے اور پاؤں چڑھنے میں بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے اکثر وہاں کا چمڑہ بھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی دھار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور دست ہونے پر اکثر بچوں کے پانخانہ کا مقام سُرخ ہو جاتا ہے اگر پک جائے تو دھونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہئے بلکہ روغن زیتون سے صاف کرنا چاہئے۔ اس کے استعمال سے دیگر اعضا بھی محفوظ رہتے ہیں اسکا مڈ آف رنگ *Oecide of zine* اور کیسٹر آئل *Castor oil* کا گاڑھا ضاد بنا کر محفوظ رکھنے کے لئے لگاتے رہنا چاہئے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں اور کیسٹر آئل *Castor oil* کا ہلکا ڈوز *Dose* دیا جائے اور روزانہ صبح ایک ایک گرین دار چینی اور سوڈا *Soda* ملا دیا جائے بچے کے نیچے کار و مال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے اور اُس کو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھولینا چاہئے۔

ہندوستان میں بھڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیر خوار بچوں کو ستاتے ہیں غذائیں احتیاط ضروری ہے اگر بچے کے جسم میں خون کی کمی ہو تو بخنی یا کچے انڈے بھی غذائیں ایسا د

کر دئے جائیں جلد میں کسی مقام پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا درم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو پھر اس کے پڑھنے اور پکنے کو روکنا تو یہاں غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے بورک لوشن *Boric lotion* کی پیش برابر ۲ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ہاؤٹ پر کلورڈائن *Chlorodyne* کا ضما کرنے سے کبھی کبھی بھڑا بیٹھ جاتا ہے اور درد میں تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز *Dose* کیسٹریل کے بعد کوئی مقوی دوا مثلاً فالز *Fowler's solution of arsenic* صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک کے استعمال سے بہتر مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے مگر بغیر ڈاکٹر کی رائے لئے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

اگر بھڑا ایک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہئے یا نشتر لگا کر سوانکال دینا چاہئے۔ کبھی بہضمی کے سبب بچوں کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا ابھار ہو جاتا ہے، کبھی ابھارے ہوئے دوڑے منخ یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں سخت کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یہ ایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں اس کو دیکھ کر ماں پریشان ہو جاتی ہے لیکن رفیق میگنیشا *Magnesia* اور سفوف دار چینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں اوٹ میل واٹر *Cat meal water* یا کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملا کر غسل کرایا جائے

تو خارش سے تسکین ہو جاتی ہے اس قسم کے بچوں کو نمودار ہونے کے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہئے اکثر گورے بچوں کو سُرخ بارہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض ہو اُس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ (غسل، برگ نیم، صندل سُرخ، صندل سفید، جھاؤ خشک، مکہ خشک، یا لچھر، منڈی، پراستہ، ان سب کو صاف پانی میں جوش دے کر اُس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا پی بھی لے تو مناسب ہے، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے۔

بال خورا

بال خور سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی جھوٹے یہ مرض پھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں، ابتداً جسم یا سر پر ایک گول جھپ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے اگر تک سُرخ ہو جاتا ہے اور اُس پر پھلکے سے اترتے ہیں۔ اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ جدید چٹے جو نکلیں وہ دکھائی دیں جس وقت جڑ نمودار ہو چکر آؤ دین *Dr. of Iddine* کا دن میں دو بار ضما کرنا چاہئے۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلتے جائیں تو کاربولک ایسڈ *Carbolic acid* میں مساوی الوزن خالص گلیسرین *Glycerian* بنا کر ضما دینا چاہئے

روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے، کھجور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے۔ سیم کی سیل کو کھل کر عرق نکالا جائے اور ایک موٹا کپڑا اس میں تر کر کے سایہ میں خشک کر کے بتی بنائی جائے پھر اس کو آگ میں جلایا جائے۔ اس قدر کہ وہ انگارے کے طور پر ہو جائے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ پڑ جائے اس کو روغن سیاہ خالص میں بھجائے اور پھر اسی میں خوب باریک کرے اور پھر بلوں میں لگائے۔

اگر یہ عارضہ کسی حصہ جسم میں ہو تو شب میں اولی ایٹ آف مرکوری سے *Electe of mercury* خوب مالش کرنا بہت مفید ہوتا ہے اور ہمیشہ پر کلورائیڈ آف مرکری *Perchloride of mercury* سے دہوتے رہنا چاہئے۔

بال کرنے کا مرض یا نوشہد یہ قسم کی (بال بھڑے) ہوتا ہے یا بچوں کی کمزوری کی وجہ سے۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے۔

روغن زیتون ایک اونس	ٹینچر آف کنٹھر ڈیز نصف اونس	اسپرٹ روز میری ایک اونس
الودمی کلون نصف اونس	ٹینچر آف کنٹھر ڈیز نصف اونس	<i>Spirit rose mary.</i> اس لوشن کو سہرے پر رات کے
<i>Essence of cologne</i>		

وقت مل لینا چاہیے۔ اور دن میں دو تین بار کلیسین آف بورکس

Boric glycerin بھی ملنا چاہیے۔

چرکین نمکس جمع کر کے اور تیل میں گھوٹ کر لگانا بھی بال بڑھاتا ہے لیکن غلیظ چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالوں کو بڑھانے کے لئے بھنڈیوں کو باریک کتر کر سایہ میں خشک کیا جائے اور بعد خشک ہونے کے باریک پس کر چھان کر اُس میں مٹھی کے دانے ہموزن پس کر ملا دئے جائیں اور اسی مرکب سے سر دھو رہیں۔ بری کے پتے کچل کر پانی میں ڈالے جائیں اور اُس کے جھاگ اٹھائے جائیں یہ جھاگ سر میں ڈال کر دھونا بالوں کو قوت دیتا ہے ناریل کا تیل بھی بال بڑھاتا ہے لیکن مجھ سے ایک لیڈی ڈاکٹر کہتی تھیں کہ انکھوں کو نقصان کرتا ہے بال چھڑ اور باجی سے بھی بال بڑھتے ہیں۔ دہی سے سر دھونا بھی بال گرنے کو روکتا ہے۔



باب ششم

نتھنے پون کے آلات لہضم کے امراض

فتور ہاضمہ نفخ، درد شکم، تھکے، سبزدست، شدید دست، مہرمن دست،
فتور ہاضمہ

آلات لہضم کے امراض بچوں کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سردی
 لگ جانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کتنا غلط نہیں ہے کہ اگر ماؤں کو منظور ہو تو
 ان عوارض سے اپنے بچوں کو بچا سکتی ہیں۔ جن بچوں کو مائیں خود دودھ پلاتی ہیں
 وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر مائیں جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو
 تھکا ڈالتی ہیں اور اپنے بچوں کو بھی اُسی حالت پر بھونچا دیتی ہیں۔ بعض مائیں
 سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روئے یا جب اُس کو چُپ سلانا ہو یا جب ہسٹ
 کرتا ہو یا جب اُس کے شکم میں ریح پیدا ہوں یا در دہو یا کسی اور وجہ سے وہ
 روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے۔

اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہے اور اُس کو پیٹنٹ *Patent*

نقد آئیں یا گائے کا دودھ جو تھیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں دیا جاتا ہے یا وہ غذائیں دی جاتی ہیں جو نبات خود اچھی نہیں ہوتیں تو ان کو جو نقصان پہنچ جاتا ہے اور یہ غذائیں اور زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بھی ہضم نہیں کر سکتا اور زیادہ مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر ہوتی ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کے شکم میں گائے کا دودھ دہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور دودھ کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر امعاء پر حملہ کرتے ہیں اور سخت اسہال و بحش پیدا کرتے ہیں۔

عارضی طور پر دینے کیلئے بہترین غذائیں یہ ہیں بارلی و اٹرا اور نخنی مساوی الوز مگر ابتداً ایک چمچ نخنی دو چمچ بارلی و اٹریں ملا کر دی جائے۔ انڈے کی نخنی اور خالص انڈے کی کوئی چیز بنا کر دی جائے لیکن یہ غذائیں میرے تجربہ کی نہیں صرف کتابوں سے دیکھ کر لکھی ہیں شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گائے کے خالص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبریٰ فوڈ کی البتہ زور کے ساتھ سفارش کرتی ہوں مینس فوڈ اور المبریٰ فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اس کے متعلق اور چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ڈبوں کے ساتھ ہوتی ہے یہ غذا

سب سے بہتر ہیں اور میرے تجربہ میں بھی آپکی ہیں اس لئے میں زور کے ساتھ اس کے اچھے ہونے کی تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دی جائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے۔

جس طرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی ان کی عام نشوونما پر

بہت خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ ور پڑ پڑے اور خشک مزاج ہوتے ہیں

اور انگوٹھوں کے سہارے خاموش رہتے ہیں اگر انگلیاں منہ سے علیحدہ ہو جاتی

ہیں تو رونا شروع کر دیتے ہیں اور وہ وزن میں بڑھتے ہیں اور نہ قد میں۔ ہونٹ

اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں یا پھٹے ہوئے اور جلد پر چھریاں پڑی ہوتی ہیں اور

تھکی ہوتی ہے اور ملائمت و ملاحت اور لوچ نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور

نشینی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن پھر جلد بھوکے ہو جاتے ہیں اور رونا شروع

کرتے ہیں۔

اگر باخانہ کے مقام میں تھرماسٹر رکھ کر دیکھا جائے تو ٹیمپریچر کسی قدر معمول سے

زائد ہوتا ہے اور ان کی رات بے چینی سے گزرتی ہے اور سونے میں آرام نہیں

پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار میں کوئی

نہ کوئی قدر ضرور ہوتا ہے ایسی حالت میں اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو مرغش غذا

کھائے اور ہر قسم کی ورزش و محنت بند کر دے اور سب سے عمدہ تو یہ طریقہ ہے کہ

چند دنوں تک بستر پر آرام کرے۔ بار بار اس کے بیاں کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ ورزش کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خامیت میں فرق آجاتا ہے اُن کو چاہئے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہوتا کہ اُن کی اصلی طاقت بچے کے دودھ پلانے کے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہوں اُن کے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد ذیل میں دیاتین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جائے شیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر سے رائے لے کر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدر کمیلنس نوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر باضمہ میں خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدر سے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور دردِ قونج

اگر دہی یا غیر ہضم شدہ غذا معدہ میں رہ جاتی ہے تو اس کا خمیر اٹھتا ہے اور زیادہ ریاخ پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اس لئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی مالش کرنے اور ایک ڈوڑ (خوراک مقدار) ڈل واٹر *Dillwater* پلانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات ماں کے دودھ میں دوہنیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریاخ پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں بانی مے دودھ کے ساتھ ایک دویشی میلنس نوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ ماں کو مرغین غذائیں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے دھڑ کی بھی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھیکے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پھونپتی ہے اور دردِ قونج پیدا ہوتا ہے جب قونج کا درد رہتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے اُن کو لائے پاجامے پہنا کر پاؤں

۵ مقدارِ خوراک۔ ۵ سوئف کا پانی۔

نیچے باندھ دینا چاہئے تاکہ سرزمی سے محفوظ رہیں شدید لُفخ اور دورہ قو لُج اگر
غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار
کم کر دینے اور مختلف اقسام کی غذا دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک
چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قو لُج کے وقت سب سے پہلے پذیریدہ اجزاء مزلقہ خراش پیدا کرنیوالے
مادہ سے امعاء کو صاف کرنا چاہئے۔ دو گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک چمچہ
(چار) یا حسب مناسب کیٹرائل مکشن *Castor oil emulsion*
دینے سے معدہ و امعاء صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل قرار دینا چاہئے
اور منہ کے بل گرم پانی کی بوتل پر ٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد
میں تسکین ہو جاتی ہے۔

۴۴۔ گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ اور امعاء میں خرابی
خراش رہے تو باری وائریس انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ کے
بعد دو چمچہ بلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچہ
(چار) فلوئو گنیشیا *Fluid magnesia* روزانہ صبح کے وقت
پلانا چاہئے اور ایک اونس شیشی کے دودھ میں دو گرین کے حساب سے سائٹریٹ
آف مگنیشیا *Citrate of magnesia* یا بانی کاربونیٹ آف سوڈا

Bicarbonate of soda پلانے سے شکم میں دہی نہیں بنتا اور در دقوتج کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے۔

ق

بہونکہ شریع میں بچہ کا معدہ مثل ایک سیدھے یوب کے ہوتا ہے اس لئے بمقابلہ جو انوم کے اُن کو بے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے کرنے میں تہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جس قدر زائد دودھ پی جاتے ہیں وہ حصہ گرا دیتے ہیں اس لئے دودھ تھوڑا پلانا چاہئے اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اُس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا اُن کو ہلانا ڈولانا مناسب نہیں ہوتا اس سے وہ تے کر دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں سر پستان کو انگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو ماں کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو رلیں بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر اُن کو شیشی سے پلایا جائے تو رٹ میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے۔

ابتدائی چند ہفتوں تک ماں کے دودھ میں چکنائی اور دہنت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے اس لئے ایک دو چھ بندریعہ آلہ شیر کش کے

پستان سے دودھ نکال کر اُس میں ایک چمچ لائیم و اٹریا مقطر بانی ملا کر اول چمچ سے پلانے کے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے نفخ اور درد قوابع کی حالت میں کچھ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب فوراً نکل جاتا ہے کچھ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اُس بے کار اور زائد دودھ کو دفع کر دیتی ہے۔

نفخ کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پتیا ہو تو بند کر دینا چاہئے اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ۴۴ گھنٹہ تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب قے کے ساتھ جھاہو اور دودھ مثل دہی کے خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام دیا جائے تشنگی روکنے کے لئے خالص مقطر بانی یا بہت ہلکا بارلی واٹر دیتے رہنا چاہئے۔ فوراً ایک چمچ دھار کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازاں ایک چمچ دھان ڈل واٹر میں دو گرین بانی کاربونیٹ آف سوڈا حل کر کے دو دو گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطیں کثرت سے قے ہونے پر ہیں ورنہ بچے اکثر ایسا دودھ ڈالتی ہیں اور ندرستی اچھی رہتی ہے اگر اس سے ضحمال پیدا ہو تو ضرورت دیر کرنی چاہئے۔ ماں کو لازم ہے کہ بچہ میں جب قے کے آثار معلوم ہوں تو اُس کو روکتی رہے ایسا نہ ہو کہ بچہ کو قے کرنے کی عادت ہو جائے۔

اگر بچہ کی عام ندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست میں ہر ماہ بڑھتا رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد بھی قے ہو جایا کرے تو ماں کو کچھ اندیشہ نہ کرنا چاہئے

بلکہ ایسی تے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔

مرض من تے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونے کی دلیل ہے

بچہ دُبلّا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو جب تے آتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ

ضرور کرنا چاہیے تاکہ تے مرض من نہ ہونے پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے والی

ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جس قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جاسے پہلے آلہ شیرش سے

اُس کا دودھ نکال کر اُس میں مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے چمپے کے ذریعہ سے

بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور مرض من تے میں شیشی سے دودھ بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ

آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمپے سے پلایا جائے تا وقتیکہ ناما دودھ پلانے

والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے انڈے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا نجی میں

پانی ملا کر یا باضم اسٹریلاز کیا ہو دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت میں دینا چاہیے

ماں کو یاد رکھنا چاہیے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ معدہ میں پڑ جائے اور

طبیعت اُس کو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچوں کے جو معدہ سے خارج ہو جائے

یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے تاکہ اُس کا شمرہ اچھا ملے

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی بھی اگر دیکھ بھال نہ کی جائے تو وقتاً

وقتاً قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں اُن کو

بمقابلہ ہستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اس کی تکلیف ہمیشہ ستماتی ہے۔

عامۃ غذا میں دہنیت کم ہونے کی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اس لئے اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ کلیسٹرن کے عمل دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دی جاتی ہے اُس میں ترمیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سدے خارج ہوتے ہوں اور آنوں آتی ہو تو ایک چمچہ سلیس فوڈ یا ایک چمچہ مالٹ ایکسٹریٹ *Extract of malt*

دینا مفید ہوتا ہے بجائے لاکٹ وائر کے بارلی وائر دو دھنیں ملا نا چاہئے اور بچوں کو خوب پانی پلایا جائے۔ علی الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت ایک دو چمچہ عرق سولف میں بارلی وائر ملا کر بچوں کو پلانا چاہئے اکثر اوقات ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ مادہ کو خارج کرنے

کی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوڈ میگنیشیا *Fluid magnesia*

پلانا چاہئے اور عند الضرورت ایک خوراک اور دمی جاسکتی ہے، پیٹ پر مسکھ ملنے سے بھی قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پان پر لگا کر گرم کر کے معدہ پر باندھنا

بھی دست لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے یا غذا میں دہینت کم ہونے کی وجہ سے جگر نے اپنا
 فعل ترک کر دیا ہو تو پانچا نہ سخت اور سفید رنگ کا یا لسا در سبزی مائل ہوتا ہے
 سفوف دار چینی دو سے تین گرین تک اور اُس کے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا
Fluid magnesia کے استعمال کرنے سے یہ سکایت جاتی رہتی
 ہے لیکن ایک دو دن بچے کو دودھ کم دینا چاہئے، ایک یا دو بار بالکل مانعہ کیا جا
 اور بقیہ اوقات میں بجائے دودھ کے بارلی وائر وغیرہ ملا کر دینا چاہئے۔
 بچے کے قبض میں غفلت ہرگز نہ کرنی چاہئے، کیونکہ مزمن قبض سے پیش ہو جانے
 کا اندیشہ ہوتا ہے، مان کو روزانہ دیکھ لینا چاہئے کہ معیار پورے طور پر خالی ہیں یا نہیں
 زیادہ عموماً بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر
 غذا کھائیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو اُن کو اول دوا
 نہ پانی جالی بلکہ خورنی اشیاء میں اصلاح و ترسیم کافی ہوتی ہے ہفتہ میں دو تین بار
 اوٹ میل پارسج یعنی دلیہ دینا چاہئے اور روغن زیتوں میں ایک انچ بھون کر
 کھلایا جائے تو امعاء خالی ہوتی رہتی ہیں گاہے گاہے گلبرسن یا صابون کا عمل دیتے
 رہنا چاہئے۔

یہ کیوں کی ایک قسم ہے اس کا بنا ہوا دلیہ بھی انگریزی دوکانوں پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تاوقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نمودار ظاہر کوئی خراب اثر محسوس نہ ہو تو چنداں تردد نہ کرنا چاہئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہئے۔

بعض اوقات داخل فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت بے اثر ہوتا ہے اور موسم بہار اور موسم بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہیں، بد ہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ یا دہی کے جھے ہوئے ٹکڑے خارج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام وجہ ایسے دستوں کی رڑا اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے۔ اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جائے تو ان کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی۔

تھنڈا پس چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور کسدا راجابت ہوتی ہے، اگر ماں کے دودھ میں دھینت کم ہے اور تپلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گائے کا دودھ دیا جاتا ہے اور دست سبز ہونے لگیں تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملا یا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد اور دھینت کا کم ہے، اس لئے دودھ کا

حصہ بڑبانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائیں گے۔

سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور
میس اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں اور اُن کو یہ پُرانا خیال آتا ہے
کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب تک
فضلہ خارج ہوتا ہے اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے
چاہئیں۔ لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگیں تو فوراً بند کئے جائیں اور
اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔
ابتداءً نصف سے ایک چمچ تک کیسٹر آئل ایکشن دینا چاہئے اور چپ چاپ
بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھ کر لٹائے رکھنا چاہئے۔

اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس میں تبدیلی کرنا چاہئے،
دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے یا ایک چمچ سلیس نوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ
قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں سلیس نوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے،
اگر درد اور نفع بھی ہو تو دو گریں سائٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ
شکم میں چھوٹ کر جتنا نہیں ہے اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچ
لائم وائر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لائم وائر بھی دینا اچھا نہیں، اگر ماں کا دودھ
خاص طور پر پتلانہ ہو یا اُس میں دھیرت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ پانے

والے بچے شاد و نادر متلا ہوتے ہیں بچے کا منہ اور سر پستان کو دودھ دینے کے قبل بہا احتیاط نہ دہو لینے سے اکثر سبزرنگ کے دست آنے لگتے ہیں اور ان میں صفائی کرنے اور گندی ربر اور چوسنی وغیرہ سے پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے اور اجابت درست ہو جاتی ہے، اگر ماں کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرنا چاہئے اور زیادہ مقوی غذائیں انڈے مچھلی اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرنے سے دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے، سفید زبرہ یا سولت منہ شکر ملائے سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے۔

شدید دست

بد ہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں بیٹھ بچھ جاتا ہے تالو بیٹھ جاتا ہے، تے بہت ہوتی ہے بچہ بے چین رہتا ہے اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خارج ہوتے ہیں یا سبزرنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے اور فوراً ڈاکٹر کو بلا لے۔ اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو یا آنے میں تو وقفہ ہو تو اپنی اچھی ذرا ت پر بھروسہ کرنا چاہئے۔

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر آئل کا دیدینا چاہئے یا ہر تین گھنٹے کے بعد نصف چمچ (چار) کیسٹر آئل ایلکشن پلائی سہنا چاہئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے اور بجایہ دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہئے، بارلی و اتر برابر مقدار میں ملا کر یا چورسے کی نیچی خوب ملا کر پلانا چاہئے، جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذائیں ایک چمچ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتیں، ٹھٹھی، پودینہ، الاچی کے جھلکے، عرق سونف میں اڑا کر دینا چاہئے سہماگہ کو بچلا کر دینا بھی مفید ہے، الاچی خور دسولف زیرہ بیون کر اور پکڑا پانا اور زکور گھیس کر دینا بھی سردی کے دستوں میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رانی کا گرم غسل دینے سے بچہ پھر تروتارن ہو جاتا ہے۔ لیکن بائنج منٹ سے زائد بچہ کو ٹب میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلائین اور ہار گرم پانی کی بوتل رکھ کر بستر پر لٹا دیا جائے۔

بچے کو بیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل پکپاری سے ہلکا دیدیا جائے چھ ماہ سے کم کے بچہ کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس سے زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہئے اور اگر کچھ دست آیا کریں تو نصف سے ایک گرین تک ڈوز پاؤ ڈر

Dovers powder دن میں دو بار دنیا بہت مفید ہوتا ہے۔
 گرمی کے موسم میں اگر دست بدلو دار آتے ہوں تو ایک ایک گرین لیمبہ
Bismuth اور سیلول *Salol* بہت مفید ہوتا ہے جب قیض کے
 بعد دست پتلے آنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے
 اور شیشی کے دو وہ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ *Malt extract*
 دن میں تین بار ملا دینا چاہئے۔ اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش
 کرنا چاہئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا اور کچھ
 عارضہ مزمن ہو جاتا ہے اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے بہ ظاہر معلوم ہوتا
 ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اس کو
 معدہ قبول نہیں کرتا۔ دن میں چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہو جایا کرتی
 ہے اور کچھ دُبلتا ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم پر بھیریاں پڑ جاتی ہیں اور خشک ہو جاتا
 ہے جس قدر کہ کچھ عمر میں چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ اس پر اثر ہوگا۔

اگر دست رکتا ہی نہ ہو تو وجہ ذیل میں سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے۔
 (۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا

(۳) بچے میں کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہاں میسر یا زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات میں بود و باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچوں میں اُم الصبیاں کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اُن کا ماہضہ خراب ہوتا ہے لہٰذا اُن کو یہ شکایت اکثر رہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا یا پینا اور مقدار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجام مہین دست کا ہونا ہے۔

تا وقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتوں کا خیال نہ کیا جائے تو دو این وغیرہ زیادہ مفید نہیں ہوتیں اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے اتنا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائیں دی جائیں جن کا تذکرہ شدید دست کے باب میں کیا گیا ہے۔

دودھ اور تمام قسم کی پیٹنٹ دوائیں قطعی طور پر بند کر دی جائیں اور جو غذا دی جائے وہ تھوڑی مقدار میں دی جائے۔ اور تمام دن رات میں دودھ گھنٹہ کے وقفہ سے دی جائے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچ سے دو چمچ تک دودھ گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچوں کی غذا بھی جلد جلد تبدیل جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلتا نہ صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح تیلی نہ ہو یا بند ہو جاوے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا تھوڑا باہم دودھ سرلیج المقم غذاؤں میں ملا کر دینا چاہئے۔

بعض اوقات لاکم واٹر سے بھی دست آنے لگتے ہیں اس لئے اس کا استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیٹرڈ ایلیشن مفید ہوتا ہے۔ اس لئے دن میں تین یا نصف چمچ سے ایک چمچ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا مجھے کو بھی تجربہ ہے شدید حالت میں تبدیل آب دہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اس لئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئے۔

۲۲/۱۱/۵۸

باب ہفتم

زمانہ طفولیت - اغذیہ و اشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا
اور روشنی، ورزش و لباس، معاشرانہ، مستقل و اصلی دانت
مددہ اور تعلیم خانگی

زمانہ طفولیت

شیر خوری کا زمانہ ختم ہونے کے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے اور
یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کی جائے گی اسی
قسم کی عمارت تیار ہوگی، اس لئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے
قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دئے جائیں اور ان قواعد پر سختی سے
عمل کیا جائے۔

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موافق پیش نہ آئیں اور مختلف
قسم کے اشغال پیدا نہ ہوں ورنہ ان کے ہوتے ہوئے آسان سے آسان دستور العمل

کی بھی پابندی مشکل ہو جاتی ہے۔

جوانوں کے اشغال میں بچوں کو کبھی شریک نہ کیا جائے کیونکہ اُن کے اشغال میں جب بچے شریک ہو کر حصہ لیتے ہیں تو اُن کے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اُس وقت تو نہیں ہو سکتا لیکن بعد میں مفرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھینے، غسل، بستر بجانے اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے اور اس ام کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز اُن کے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش خورم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو اُس کے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہئے۔

مدرسہ جانے کی تیاری اور دیر میں پھونپنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے اور چونکہ اُن کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اس لئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔

بچوں کی ضرورت سے زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کہیں گرنہ پڑیں یا چوٹ نہ لگ جائے اور مثل ضعیف القلب ماؤں کے جلی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو اُن کی مرضی کے موافق نقل و حرکت کرنے دینا چاہئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ گرتے پڑتے رہنے سے اُن کے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور دو ایک مرتبہ ضعیف چوٹ وغیرہ

لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک طور پر استعمال کرنا سیکھیں گے جو بچے بہت سے بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں اُن میں دو خصلتیں بیش بہا پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک تو بے غرضی دوسرے اپنی طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصال کا اثر جسم و قلب پر نہایت اچھا پڑتا ہے، برخلاف اس کے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز برداری اور ہر کام میں اُس کی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریوں اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہیں اور دنیا کے میدان کا زار میں بلا پورے طور پر مسلح ہوئے قدم کھنا ہی جس سے ملک اور قوم دونوں کے لئے وہ ایک کم وقعت مہر ثابت ہوتا ہے۔

اغذیہ و اشربہ

(کھانے و پینے کی چیزیں)

شیر خوری کا زمانہ گزرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزیں بہت زیادہ احتیاط اور خیر گیری کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض چیزیں ایسی بھی ہوں جن کا انہیں سامان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا، بلکہ

بعض آہستہ کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر نوالے کو چبائے کھائے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت خراب ہوتی ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بے کار ہو جاتے ہیں، بر خلاف اس کے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانے میں لگا دیں ہوں ہوشیار ماں اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوالہ کھائیں، اُن کو کھاتے وقت باتیں کرنے کی ترغیب دلاں اور جو بچے کہ باتیں بہت زیادہ کرتے ہیں اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک مشغول کیا کرتے ہیں اُن کو منع کرے اور روکے۔

اگر بچہ ہو انخوری کرے یا کھیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈی کمرے، یا برآمدے میں آرام کرنے کے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے۔

ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانے کو خوشگوار اور مزہ دار کرنا چاہئے بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اُس کے مقوی اور ہاضم ہونے کا خیال ضرور رکھا جائے۔

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے وہ عمدہ اور لذیذ ہو اور اس بات کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکی ہوئی ہو اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکھ کر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن گو قیمتی نہ ہوں لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید

چینی کے برتن سب سے بہتر ہیں، دسترخوان دُہلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونے چاہئیں ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہوں، چاہے چھانٹی کو کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پڑانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ ضرور ہوں، کیونکہ ہمیشہ دعویٰ جلد جلد نہیں لاتا۔

ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزوں سے رنگت اور چکنائی آ جاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرتی ہیں تو ان سے دسترخوان جلد میلے خراب اور بد نما ہو جاتے ہیں۔

بچوں کو ہمیشہ مین میں بند شدہ، یا عرصہ کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دی جائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تماش خراش کو لوگ کھ دیتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے۔

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کے واسطے یعنی چاہئیں کیونکہ ولایت میں تو وہ بیچہ بجز یہودیوں کے اور کہیں نہیں ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں مین میں بند شدہ ولایتی غذاؤں کے استعمال میں عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہیں کہ بچے کی طبیعت خراب ہوئی اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے مین منگائے اور چند دنوں تک بد قسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہے، اس کے علاوہ

ہندوستانی مائیں اُن غذاؤں کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اس لئے اُن کو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً جوڑے کی بخنی، یا پائے کی حبلی یا آتش جو، یا دودھ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی ماں نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی بیج یا بُہنی کچھڑی بھی مزید اربکانا شاذ و نادر مائیں جانتی ہیں۔

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بہنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب کلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی رائے یہ ہو کہ صرف گوشت کم کلا یا جائے تاکہ اُس کی مدت و حرارت شوربے میں نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہئے تیز بخاروں میں جو غذائیں دی جائیں اُن کو اصلاح کر کے پکایا جائے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس میں نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جائے اگر قبض نہیں ہے تو لوکی، گھٹیا، گاجر، وغیرہ ڈال کر اصلاح کی جائے، زیادہ سرخ مرچ تو بوڑھوں کو بھی نقصان کرتی ہے نہ کہ بچوں کو، ہرگز اُن کو مرچ نہ دی جائے اگر آئندہ کے واسطے اُن کو سکھانا ہے تو سیاہ مرچ دینی چاہئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہیں، اگر نہ کھائیں تو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، بچوں کی غذا میں گرم مسالہ ہونا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزوں کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہو جاتا ہے اور پھر نچر ان کے ہضم ہی نہیں کر سکتا۔

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے مثلاً گوشت کے آب جوش میں دال پکائی جائے اور اُس میں لکڑی کو کچل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی پڈنگ یعنی فیرینی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرینی میں ایک سیر دودھ پاؤ سیر چاول اور تین چٹانک شکر ہونی چاہئے چاول اور دوسری چیزوں کو خوب پکانا چاہئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہو جاوے اور ہضم میں فتور نہ پیدا کرے، یہ غذائیں ہمیشہ دھیمی آنچ میں پکائی جائیں، اور جہاں تک ممکن ہو کولہ کی آنچ ہو، اگر ان باتوں کا خیال نہ رکھا جائے اور پکانے والوں کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کی جائے تو اچھے کھانے بھی خراب ہو جاتے ہیں اور بچوں کے ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے، خالص دودھ میں قدرے چاول ڈال کر ایک یا دو چمچ شکر خوب ہل کی جائے چوٹے یا یا انگلیٹھی پر ہلکی آنچ میں کم از کم ڈھائی گھنٹہ تک پکائی جائے اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ پڈنگ، فیرینی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکا رچ اوٹ میل، سو جی اور دیے، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کر لینا چاہئے اور یہ چیزیں ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ نشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہو جائے۔

بچوں کے واسطے روے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈال روٹی میں کوئی مقوی اجزا نہیں ملائے جاتے اور اکثر گندے ہاتھوں کی بنائی ہوتی

ہوتی ہیں، کوکو، دودھ روے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشک دودھ، کھن، جام، یہ سب بچوں کے لئے شب کی غذا میں بہت مناسب چیزیں ہیں۔
 مناسب پھل اور ترکاریوں کا انتخاب بچوں کے لیے بہت ضروری ہے تاکہ ہاضمہ میں فتور نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بچوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیلہ بھی اچھا ہوتا ہے۔

اکثر بچے اسکول جانے کی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہیں یا بغیر کھائے ہوئے چلے جاتے ہیں اور ان کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنے کے قبل بچوں کو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے جس میں روٹی دودھ انڈا کھٹن اور بادام کا حمیرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونے کے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرمیاں دودھ فیرنی بنے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنے کے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں صبح و شام کے کھانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی، لالکھ جوس، چار قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شربت بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امرو دناسپاتی، کیکلہ، انتاس، سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دے کر بچوں کو دیا جائے بہت مفید ہے اور اُن کو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈال کر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیب کو ہلڈالو اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو اور پھر چھان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائے گا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے اور اگر بچے جبا کر کھانے قابل ہیں تو باری وائر ملا کر پلانا چاہیے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دئے جائیں، خام فو اکما ت بچوں کو شاد و نادر دئے جائیں، بیر، خوبانی، کروندہ وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں۔

بچے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پارچ سے اجابت کھل کر آجاتی ہے لیکن چونکہ وہ امعائیں خراش پیدا کرتے ہیں، اس لئے مناسب نہیں ہے کہ اجابت کے لئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا ہو، اس لئے بدل بدل کر چیزوں کو دینا چاہئے وہ میوے بھونے جاسکتے ہیں جن میں گودا ہوتا ہے اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بھن سکتے اور نہ انکا اسٹون بتا ہے، بھوننے کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے بھول میں دبا دیا جائے نیز ایسے بنے ہوئے میوے جوش دے کر چاشنی میں ڈال دئے جائیں، اور پھر بچوں کو کھلا سے جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، علامت کی

حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے،
بادام پتے بھی اگر دئے جائیں تو بھی ان کو صاف کڑا ہی یا کسی اور چیز میں بھون
لینا چاہئے۔

فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بھڑکی ہوتی ہے بچوں کو چربی دار غذا
کی بہت ضرورت ہوتی ہے اگرچہ بہت سے بچے اس کو پسند نہیں کرتے، فیرفی،
اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دی جاسکتی ہے۔

پانچ سال کے عمر والے بچے کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی ان کو
غذا میں عموماً دو دھچا ول، چپاتی دی جائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا
جائے تو زیادہ کلا یا نہ جائے اور جہاں تک ممکن ہو شور بے پراکتھا کیا جائے، اس
علاوہ ان کی غذا نیم برشت انڈا، ترکاری بھنے ہوئے فروٹ، دال شور، بھجلی
بھی ہوتی ہے، بھجلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو گوشت
دینا شروع کیا جائے، تو پہلے پرند کا دیا جائے، پانچ برس کے بعد چوزہ دیا جائے،
لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکری کا گوشت دیں تو حلو ان کا تازہ
گوشت ہونا چاہئے اور یہ بھی ایک روز نافع دے کر دیا جاسکتا ہے، لیکن گوشت
عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے۔

دو سالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلحاظ موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ میں دو دھ روٹی،

لکھن دینا چاہئے تین چار گھنٹے ٹھوٹھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، اور نہ چپاتی اور شوربہ یا دال روٹی اور لکھن یا فیرنی ہو، دودھ کھانے میں دیا جائے پانی نہ دیا جائے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ، لیکن بسکٹ ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنتے اور ان کو اجزاء میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کہیں ایسے بسکٹ دستیاب ہوں جن کے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا چاہئے، گرمی میں شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے سڑیں دو بجے صرف دودھ، اور چھ بجے کھانا دیا جائے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی یا تھولی، کھجڑی اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا لکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہئے بشرطیکہ بچہ ہضم کر سکتا ہو، تیسرے سال ترکاریاں اور بننے فروٹ کا اضافہ کیا جائے اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے غوب گلا ہو گوشت یا چوزے اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے، لیکن شوربے میں بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے۔

بچہ اگر ہر مہینے میں قد اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھا جاتا ہے کہ غذا موافق ہے کمزور بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوط اور تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے، کیونکہ بعد چند دن وزن کرنے کی

عادت بلاے جان ہو جاتی ہے اور ہر وقت یہ خیال کہ فلاں بچے کا وزن اس ماہ میں اس قدر گھٹ گیا اور فلاں کا اس قدر ایک مصیبت ہے وزن تو ذرا وید میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیز دار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

سونا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے ہیں کم عمری میں مدرسہ بھیج کر ہم اُن کی نمو کو رد کرتے ہیں، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، اُن کے اعصاب پر اول تولیوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کر دینے سے اور بھی زیادہ دباؤ اُن پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسئلہ مسئلہ ہے کہ شیر خوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا۔

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہے اس کو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، برمنی میں اسکول کے بچوں کی دماغی حالت اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کے ساتھ کیا گیا ہے، اُن کی تحقیقات

سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جس قدر تعلیم کے لیے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائیں گے، اسی قدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا جھوٹے اور شیر خوار بچے سایہ دار برآمدے میں دن کے وقت سُلائے جاسکتے ہیں، لیکن سونے کے وقت اُن کو ہلایا نہ جائے ورنہ پوری نیند نہ ہوگی اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جن کی عمر تین چار سال سے سات سال تک ہوں، باند کمرے میں دن کے وقت سُلائے جائیں اور اُس کمرہ میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ اُن کو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئے گی۔

علمیہ علیحدہ کمروں میں بچے جب سُلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں اور جی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُس کا کچھ انداز نہیں کیا جاتا، اگرچہ کمرہ کے ہوادار ہونے کی وجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ بچے کمزور اور مضطرب اُٹھتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے اور نہانی میں نوت معلوم ہوتا ہے، لہذا اس کو معمولی اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہئے اور کمرے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہئے، جو بچے کمزور ہوتے ہیں اور قدرتی طور پر شب میں بے چین سوتے ہیں اُنکو سونے کے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسپنج کر دیا جائے تاکہ، تو اُن کو

آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی اور خوب صاف اور تھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے اور نوشت و خواند شروع کرنے میں ذرا توقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جلنے کا اثر ان کے اعصاب پر پڑتا ہے جس کا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

سونے میں بھی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتوں میں برش یا مسواک کرنا اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونے کے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالی جائے کہ وضو کر کے اور نماز پڑھ کر آرام کریں، شب کو نوبے سونے کا وقت مقرر کیا جائے تاکہ علی الصبح سورج نکلنے کے پہلے عبادت کر کے دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے جسمانی اور دماغی نشوونما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے اور یہ اُسی حالت میں ممکن ہے جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود، وغیرہ میں وقت کی پابندی کرائی جائے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتوں سے پرہیز کیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ صرف قلب سے اس کو تعلق ہے، بلکہ ان کے اعصاب پر بھی اضطراب پیدا کرتا ہے

کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچوں کے سوالات و شبہات کا جواب عقلندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے اور اُن کو سکھانا چاہئے کہ جو کوئی بات اُن کو دریافت کرنا ہو اُس کو ماں ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمند ماں کبھی پسند نہ کرے گی کہ مکان سے دور غیروں کے ساتھ جا کر اس کا بچہ سوئے اور وہ ٹوٹاؤں کو خوف اور ڈر دلائیں۔ یا خراب عادات سکھائیں، نیندیں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن اُن کو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کپڑے نہ اڑھانا چاہئے دبیز ہونے کی وجہ سے اُن کے انجراثیم باہر نہیں نکلے، سخت سے سخت جاڑے میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں اُن کے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دی جائے کہ جلد کو نقصان نہ پہنچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اس کی کچھ خیال نہ کیا کریں بلکہ سو جایا کریں، مکان میں اس کی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اس لئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہیں لیا ہے اور دن میں کافی طور پر آرام کر لیا ہے تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی۔

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ نعت اعصاب اور مرض نیورس تھینیا کا اصل سبب زمانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہو میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ میں نہیں آتی، کاغذ پڑھ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا آرام لے کر دیکھا فوراً بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے بچے فرزند کو قرآن مجید حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جہاں کو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو نشو و نما دہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا تھا لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دے کر پھر پڑھایا جاتا تھا، تو ذرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی دیکھا ہے، کیونکہ اس زمانہ میں جب کہ میری والدہ زندہ تھیں اور امور ریاست سے مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچوں اور اپنے خاندان کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سوزن کاری جیسے کاموں میں بھی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے مجھ کو ہدایت کی تھی کہ بے کار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائیں گے۔ غرض اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے اور اس ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی بڑی موید ہوں۔

استادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہیے کہ بچوں کے دماغ پر ایک دم

بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے اور جب اُن کو اس امر کا یقین ہو جائے کہ بچہ سبق یاد کرنے میں پوری کوشش کرتا ہے، لیکن اس وقت اُس کو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اُس کو آدھے گھنٹے کی مہلت دی جائے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کرے گا تو ضرور یاد ہو جائے گا۔

میں نے کتابوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جائے تو ضرور کچھ دیر کا وقفہ دینا چاہئے اور خصوصاً جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری زبان سیکھنے کو جائیں تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اکثر گھروں میں بچوں کے سونے کا وقت معین تو ہوتا ہے لیکن خفیت باتوں کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ اُن کی نیند میں خلل ہوتے ہیں سکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں جھگھٹے پڑھنے کے لئے اور چھ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونے کے لئے ہونے چاہئیں۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانوروں کی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چھوٹے بچوں کو بھی اس کی ضرورت ہے۔

حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمروں کی کھڑکیاں کھلی رکھی

جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہو سکتے، کمرے کی کھڑکیوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔
یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں۔

موسم خواہ بارش کا ہو یا گرمی کا بچوں کو بند کمرے میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے ہر لحاظ سے بچوں کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے سونے کے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے۔

گرمی اور برسات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے تختہ فرش پر درمی کچھا کر بچوں کو کھیتے کے لئے اتار دینا چاہئے۔

بچوں کے کمرے میں میلے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزیں جن سے ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں۔

کمرے میں فرش بچانے کے لئے بہترین فرش ائل کلا تھکا ہوتا ہوا اور اگر کپڑا نم کر کے اُس کو روزانہ بلونچو دیا جائے تو گرد وغبار سے بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف اور فرحت بخش ہونا چاہئے اور کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

ورزش

اگر کچھ سندرست اور مضبوط ہے اور ادھر ادھر دوڑنا چاہتا ہے تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پھرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے، جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ ”چلانا پھرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے“، لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُس کے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

ساتھ برس کے بچوں کے لئے دوڑ تک یکساں قدم اٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھینے کے لئے چھوڑ دئے جائیں، تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُٹھتے کوڑے میں غرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے تھکتے بھی نہیں اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دوڑ تک پاؤں پاؤں نہیں چلتا۔

صرف دوڑ تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اُن کو نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُن کے لئے بڑا ہوتا ہے اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تھکان ہو جاتا ہے

اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو گھبی یا ٹو پر باغ میں راجا کر کھینے کے لئے اُتار دینا چاہئے
کمزور بچوں کے لئے ٹھوکی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچوں کے لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ رہتا ہے ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کیس سے تنگ

اور کسا ہوا نہ ہو اور اُس سے اعضا اور پھپھڑوں پر دباؤ نہ پڑے۔

لڑکے، اور لڑکیوں دونوں کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزوں ہوتے

ہیں اور خاص کر جب کیسکتے ہوں۔

جس قدر لباس کم ہوگا اُسی قدر اُن کو آسانی ہوگی اور آرام ملے گا۔ باریک

یا دبیز اذنی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں۔ گرمی کے سخت موسم میں

ریشمی کپڑے جو دھوئے جاسکیں پہنانے چاہئیں۔ لیکن ریشمی لباس کے نیچے

اولی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا

انحصار ہے۔ سردی کے موسم میں جب بچہ پیروں چلے تو گرم پائتابلے اور ڈھیلے جوتے بوٹ جن کے اندر فلائین کا استر ہو اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے ہوں، مناسب ہوتے ہیں، مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل شو چیل، پاؤں کی حفاظت بخوبی نہیں کرتے، اور خاص کر جہاں متعدی جراثیم ہر جگہ ہوتے ہیں پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانے کا اندیشہ بہت رہتا ہے۔

یہ بھولنا نہ چاہئے کہ بچوں کے پاؤں پنچے قریب چوڑے اور ایڑی کی طرف پتلے ہوتے ہیں، ان کے جوتے ہمیشہ آڈر دے کر بنوائے جائیں اور ہونٹ پاؤں کی شکل کے ہوں ہر ایک پاؤں کا پنجہ چوڑا، اور ایڑی تیلی ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی، یا فرانسیسی وضع کا جوتا پھٹنے پھٹنے صورت بدل جاتی ہے، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنچے کا پھٹتے ہیں ان کے پاؤں ہمیشہ بچوں کی طرح رہتے ہیں اور اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے پاؤں بد شکل ہو جاتے ہیں۔

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہئے کہ وہ یکساں گرم ہو اور یہ جیبی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے کا گردن سے لے کر پاؤں تک کا لباس بنایا جائے اور گھٹنوں کے نیچے جرابیں ہونی چاہئیں، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیوں نہ ہو کچھ ہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو، اور نہ بھاری ہو، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت میں بچوں کو سخت مضر ہوتے ہیں۔

بچوں کے لباس میں عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے اور سر لپیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا میں سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ہسر کو اگر کسی چیز کی ضرورت ہے تو اُس کو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنے کی ہے اگرچہ اس زمانہ خطیبہ ہے کہ نہ سر پر ٹوپی اور نہ پالٹوں میں جوتا، حالانکہ دھوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے۔

سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ گرمی سے سردی میں اور سردی سے گرمی میں یکایک بچوں کو نہ لے جائیں یا بے ضرورت کبھی گرم کپڑوں میں نہ کبھی سرد کپڑوں میں نہ کھنا بھی نقصان کرتا ہو، ہینتہ تو کم کے لحاظ سے کم کپڑوں کے استعمال کی عادت سکھانی چاہئے خارجی اثرات جو ہوا، لباس، گرمی، سردی سے بچھو نچتے رہتے ہیں اُن میں عادت کو بھی بڑا دخل ہے، پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات میں رہتے ہیں اپنے بچوں کو پیدائش کے چند ہفتوں کے بعد ہی پہاڑ کے جھرنوں (جہاں پانی جھرتا رہتا ہے) میں ڈال دیتے ہیں اور پانی اُن کے سروں پر ٹپکتا رہتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہیں اس لئے سخت سستی سردی میں بھی تندرست رہتے ہیں بچوں کو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اُن کو کمزور کرنا ہے اور پھر ایسی حالت میں تھوڑی سے بے احتیاطی

نقصان بچوچ جاتا ہے۔

لڑکیوں کے لئے باڈی موزوں نہیں ہوتی، تیغہ کو مانع ہوتی ہے اور سینے کے حصہ کو پولٹس کی طرح ڈھانکے رہتی ہے، فلائین یا بنیان جو بدن پر خوب ٹھیک ہو اُس سے بہتر ہوتی ہے اور اسکول چھوڑنے تک پہنائی جاسکتی ہے۔ عوب کا لباس جو ایک قدیمی لباس ہے اور تصاویر کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس سے کم کا نہیں ہے صحت کے واسطے بہت مفید ہے جو آپ تک مسلمانوں میں رائج ہی لیکن ترکی میں اب چھوڑا جا رہا ہے اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر انز کیا ہے جو نہایت مضر صحت ہے۔

ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان میں اس کا رواج پھیلتا جاتا ہے، بہت سی عورتیں انٹر پیٹھ کے درمیں مبتلا رہتی ہیں اور شکایت کرتی ہیں اگر اس کا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کے اعصاب کمزور پڑ گئے ہیں اور کمافی استعمال کرنے کی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتے، کمافی لگانے کی دوسری خرابیاں یہ ہیں کہ نوجوان لڑکیوں کی ریڑھ کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور بھیڑیوں کے دینے کی وجہ سے کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔

لباس میں صفائی بھی ضروریات سے ہے گرمی کے موسم میں دوبار اور دوسرے دنوں میں روزانہ ایک مرتبہ بچوں کے کپڑے بدل دینا چاہئے بھگے

ہوئے کپڑے پہنے رہنے سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے سردی لگ جانے اور جلد پر چھتے پڑ جانے کا اندیشہ رہتا ہے اس کے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے بچوں کے لئے متعدد جوڑے ہونے چاہئیں اور اونی لباس تو گھر ہی میں ہونے چاہئیں، کیونکہ گھر میں دھوبی سے بہتر دھوئے جاسکتے ہیں دھونے کے ٹھنڈے پانی میں صابون کے جھاگ استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چمچہ (چاء) فی تول پانی کے حساب سے بورکس Boric ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہے دو تین گھنٹے تک کپڑے کو اس پانی میں ہلکولے رکھیں اور پھر بارش کے پانی، یا بتے ہوئے پانی میں کھنگال کر دھوپ میں خشک کر لیں جوش دیا ہو پانی بھی جب کر ٹھنڈا ہو گیا ہو اونی کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے اس طریقہ پر دھوئے سے کپڑے سکڑنے نہیں پاتے اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹتے بھی کم ہیں معمولی طور پر پانی میں اون کو کبھی نہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستر بھی ہلکے ہوں، گردن سے پاؤں تک اونی کسٹیشن دھوئیں خوابی کا مخصوص لباس ہے، شب میں پہنے کے لئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بچا بھاری رنڈائیوں کے کپس اور صنے کے لئے ہوں تو بہت مناسب ہے۔

امعاء

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن میں دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہئے

دوسرے سال میں بہت سے بچوں کو دن میں صرف دو بار اجابت ہوتی ہے، اور اُس کے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچے کی اجابت کا رنگ بمقابلہ شیرخوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سدا رہتا ہو، بلکہ ملائم و لمبی اور بھورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے غذائیں مختلف قسم کی ہوں۔ کھلے میدان میں ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا پیچ کیا جائے اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی ہے کہ نہیں۔

مشانہ

تمام بچوں کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مشانہ کو خالی کرتے ہیں تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہئے اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب میں شکل سے پیشاب روک سکتے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات متعین پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے پیشاب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہئے اور یہ خیال نہ ہونا چاہئے کہ جگادینے سے اُس کی نیند جاتی رہے گی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے

کے بعد جلد سو جاتے ہیں یہ امر آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچے کو زبان کھولے
 سو پہلے اشارہ کرنا سکھائے اور دونوں پاؤں پر ہٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت
 ڈلوائے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ماں کو چاہئے کہ
 اُسے پریٹ کے بل نہ لٹائے تمام دن کھلے میدان میں کھلا جائے غذا سادہ اور
 معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے
 چھوٹے گرم امعاء میں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور
 پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب
 کرانے میں بار بار ہاتھ سے چھونے کا اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ
 خراب عادت پڑ جاتی ہے، جو عمر بھر نہیں جاتی، تازہ ہوا میں رہنے، اور بلا مسائے
 اور مرج کے غذاؤں اور روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع
 کی جاسکتی ہیں یوں تو بچے زیادہ پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد
 لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے مگر دانت نکلنے کے زمانہ میں غیر معمولی طور پر
 زیادتی ہو جاتی ہے۔

بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس میں کسی قسم کی بو
 نہیں ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہیں آتا لیکن اگر سُرخ رنگ کے دانے ہوں تو سمجھ
 لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہے۔

اُس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے۔ یہ سُرخ رنگ کے دانے یورک ایسڈ (Uric acid) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ گردے اچھی طرح نہیں ڈہلتے۔

بعض بچوں کو چنگ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہو عام سبب اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھ کر پھنا اور ورزش کم کرنا ہوتا ہے، جو لڑکی سن بلوغ کو پھونچ گئی ہو اُس کو سخت کرسی پر چمکے ہوئے دیر تک بیٹھ کر سینا یا پیر نامناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ منسل ملا کر پندرہ منٹ تک غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا چاہیے اور اجابت کا خیال رکھنا چاہیے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور چودھویں سال بجائے دو دھکے دانتوں کے کل دانت اصلی ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلیں اور اس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دو دھکے دانت جبر نہ نکلواو اے جائیں تو اصلی دانت جو بجائے اُن کے نکلتے ہیں وہ سیدھی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں

نیچے کے دودانت اول نکلتے ہیں، بعد ازاں اوپر کے دودانت نکلتے ہیں اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلتے تو فوراً نڈاں سار سے اُس کو درست کرالیا جائے ورنہ توقف ہو جانے پر مشکل ہوتی ہے چودھویں سال میں ۲۸ دانت منہ میں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو غذا کے چبانے میں قوت ہوتی ہر دانتوں کو دن میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچ بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملا کر دانتوں کو دھونا فائدہ بخش ہے اس کے علاوہ مختلف قسم کے نمجن بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب اور مقدار تعلیم کے

تعیین میں بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما میں بچوں کا نشوونما منقطع ہو جاتا ہے اور بھوک اور جستی کم ہو جاتی ہے تیز اور ذکی بچوں کو کبھی سبق یاد کرنا گران گزارتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچوں پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے اور خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ صبح کی خوشگوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعدہ غذا سے لطیف کھانی چاہئے اور پھر کھلے میدان میں ورزش کرنی چاہئے، لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کھلے میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہو سکتے اس لئے اُن کو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو ہم گھنٹہ ایام سرما میں تعلیم پانا اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے یہ وقت پیش آتی ہے کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق بچوں کو پڑھاتے چلے جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم سے پڑنے والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے اور نہ استعداد بڑھتی ہے بعینہ اسکی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی قیمتی غذا کسی کو دی جائے اور اُس کا معدہ خراب ہو اگر اُس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پھونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا بڑا ہوا سبق سکول سے علیحدہ ہونے کے بعد بالکل طیامیٹ ہو جاتا ہے۔

بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اُسکی کے ساتھ جو کچھ معلومات اُنہوں نے

حاصل کی ہیں وہ ذہن نشیں ہوتی رہیں، لیکن اس زمانہ میں عجلت اور جلد بازی بھی
 اسکول میں داخل ہو گئی ہے اور بجائے بہترین طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد
 رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہو کہ اسکول سے نکل کر ان کی
 شان میں یہ کہا جائے کہ ان کی طبیعت میں نفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل
 کرنے کا شوق پیدا ہو گیا ہے اور ان کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہیں
 تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ اٹھ گھنٹہ کافی ہیں اور ان کو اس طرح تقسیم کرنا
 مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے اٹھ بجے تک مذہبی سبق دیا جائے
 اور بعد میں چار گھنٹوں کو مادری زبان میں سبق پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ
 کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور درمیان میں باجا اور ابلا وغیرہ کا وقت رکھا جائے
 اکثر استاد اور استانیوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی بالکل نشوونما
 نہیں کرتے اور خود بچے کو بتاتا کر پڑھاتے ہیں طبیعت پر مطلق زور نہیں ڈالا جاتا
 اور سبق کو مثل طوطے اور مینا کے رٹاتے ہیں مزید براں اس کی بھی پرواہ نہیں
 کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوئے تب دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑھانی
 کی ہو اس میں سبق پر سبق دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں اور نہ اس امر کا لحاظ
 رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑھایا جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔
 ان ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر استاد بننے کی تعلیم دہی جاتی
 ہے اور سرکار ہلووں میں بھی ان ہی کو مرجع اور پسند کیا جاتا ہے جن لوگوں نے

باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو۔

دراصل استاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے جو ہر شخص کر سکے اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت ہے، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقے سے کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملاحظہ ایمان کی شکل بھی اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے۔

ایک خرابی یہ بھی شروع ہو گئی ہے کہ بچوں کو گورنمن اور نرسون پر چھوڑ کر انہیں بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں۔ اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو دیکھنا اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے حال ہی میں ایک اخبار پیٹرکس ریویو میں والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے، جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں میں بھی نفل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے ہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں ان کے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے اُمید ہے کہ بھوپال میں جو رسالہ نفل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتداء میں بچوں کی تعلیم کا انحصار ان کے والدین پر تھا لیکن موجودہ شائستگی

نے ایک ایسی پیچیدگی ڈال دی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر جنہوں نے کہ بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے۔

یعنی موجودہ زمانہ میں والدین اپنے بچوں کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں اور اس فرض کو ان لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اُجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اب یہ نوبت پھونچ گئی ہے کہ بعض خاندانوں میں والدین اور نیچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور جب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسز گورنس، اسکول ماسٹرز اور ٹیوٹرز وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچوں کو ان کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور ان کی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف کو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ رائے ہے کہ اُس کا وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچوں پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا رائے قائم کی جائے گی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں اور ان کو کرنی بھی چاہئے

اور باپ کا اثر اس کے بچوں پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی اور ضروری حصہ سے محروم رہ جاتے ہیں۔

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے تعلیم نہیں دے سکتے یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچہ کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو یا وجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجہ نہیں ہیں لیکن میں اس معاملہ میں بحث کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کر دوں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ اسے دیا کرتے ہیں اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی اپنے طبی تجربات کی بناء پر وجہ پیش کروں گا اور اگر آپ یہ کہیں کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے تو اس کا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھ کر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی ابھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم ہو سکتا ہے کہ اُس کے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو کونسا مرض لاحق ہو سکتا ہے

یہ تو معمولی بات ہے کہ ہمارے اکثر عیوب، اور خفی حالات ایسے ہوتے ہیں، جو ہم دوسروں سے پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں بانی جاتی ہیں۔ کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے پئے آتے ہیں اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع کرتا ہوں، جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پورے طور سے ظاہر ہو جائے گا، میں آپ کو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جس کے لئے شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کے زمانہ میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے۔ لیکن اس کا خاندانی اثر نہیں جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب پینے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت ہو گئی تھی اور اُس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں اور اُس کے انتہال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن اُس کے لڑکے اور مجھ (دراجمضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اُس کی عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تاوقتیکہ اس کی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ

چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلنا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب
پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پھر اٹھ کر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر
مستعدی سے اپنے کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب
خواری کا گمان بھی نہ ہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے
لڑکے کو ایسی عادت نہ ہو جائے یہ فوجی آنیسیر شراب نشہ کی غرض سے
نہیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا اور اس
بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تھا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال
کی ہوئی تو باپ کی عادت کا اثر اُس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہ کے
باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے
ایک میل کے فاصلہ پر تھا، جب باپ کی طرح شراب خواری کو دل چاہتا
تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی
کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہاں سے واپس جاتا
اب وہ ایک بہت بڑا پرہیزگار ہے اور کبھی شراب حبسی خراب میزبانی کی خواہش
نہیں کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے اور یہی مثال
سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہو گا کہ اس بات کی کتنی ضرورت ہے کہ بچپن
ہی سے بچوں کو بُری عادات سے بچنے کی تربیت دی جائے، ہم کو لازم
ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز

کرنے کی تربیت دیتے رہیں کیونکہ اس میں اُن کی آئندہ زندگی کی بہلائی ہے آجکل مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر وغیرہ ہوتے رہتے ہیں بلکہ ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً (۵۰) لڑکے ہوں گے شراب خواری کی بُرائی پر لکچر دے رہے تھے گو اس وقت وہاں کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا، تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ لڑکے بڑے ہو کر شرابی بن گئے ہوں گے کیونکہ اُن میں اُن کے والد کا اثر موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچروں ہی سے نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن یقین نہیں ہوتا۔

ماسٹروں کی یہ کوشش کہ صرف لکچروں کے ذریعے سے لڑکوں کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف وقت کا ضائع کرنا ہے میں یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت سے بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے کیونکہ باپ کا اثر بہ نسبت ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب میں والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہیں بیان کرتا ہوں باپ کو چاہیے کہ اپنے بچوں کی خوشی، اور اُن کی دل چسپی کے سامان میں ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم میں لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا، چاہئے کہ

بچوں کو ایسے دلچسپ اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو اور کبھی اُن کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی سے اُن میں مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا چاہئے اور خود بھی دل چسپ مشغلوں میں شوق سے حصہ لینا چاہئے تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے، دل چسپی تین قسم کی ہونا چاہئے۔
 اول ولد کو چاہئے کہ بچوں کو اکثر پہاڑیوں وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلانے لیجا یا کرے باغوں کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانے کا شوق پیدا کرے پُرانی تواریخ کے قصے سناتا رہے دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُس کا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جائے دوم والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اُن کے جسم میں صحتی و چالاکی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کو کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے قصور اور غلطیوں سے درگزر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے جہاں تک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُن کے لئے مہیا کرے تاکہ دوسرے کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی حاصل کر سکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھ کر اپنا کام شروع

کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس آئے پر بعد چار نوشی کے باہر جنگل میں چلے جاتے جہاں کہ صرف وہی ہوا کرتے اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تھا وہاں خوب زور سے سیٹی بجا کرتے اور صرف سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہو جانے پر واپس آتے، دوسرے روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہو جاتا آج کل وہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اُس ورزش کو جاری رکھ کر خوش مزاج بنے رہیں گے۔

آب میں آپ لوگوں کے سامنے یہ عرض کروں گا کہ اگرچہ بوجہ طب کے ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ لگاتے ہیں مگر اُس کی اندرونی خواہشوں اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اس لئے صرف باہر کی بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان مہیا کر سکتا ہے ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے ہیں ایک تو اسکول سے واپس آ کر فوراً کھینے کے لئے (فیڈ) کھیل کے میدان میں چلا جاتا ہے گویا کھیلنے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پڑھنے کو اسی طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا فرض خیال کرتا ہے اور اسکول سے آ کر تہا بن لیکر پھر پڑھنا شروع کر دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجائے بڑھانے کے

گھٹاتا ہے پس یہ ضروری امر ہے کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ ان کی دلچسپی کے استبا کو بھی ضروری سمجھا جائے اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر پڑ سکتا ہے اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہے، صرف ابجد پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں ہے، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہے اگرچہ آجکل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کرنے کے پڑھنا لکھنا بھی ان کی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا ہے کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ کتابیں بھی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں۔

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے کیونکہ وہیں سے کچھ چیزوں کو پہچانتا ہے، چنانچہ وہ اپنے بہن اور بھائیوں کو دیکھ کر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہے وہ تعلیم جو اس کو گھر میں ملے گی بہ نسبت اُس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملے گی زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہے اس لئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جو ان ہونے کے بعد اپنے والدین سے علیحدہ ہوتا ہے تو اُس کو مختلف کاروبار سے نئے خیالات و معاملات سے سابقہ پڑتا ہے اگر پھر بھی اس کے والد کا وہ اثر جو اس میں مرآت کر گیا ہو تاں نہ کی اُس کو بدلنا نہیں سکتا

باب ہشتم

زمانہ طفولیت کے امراض

بڑی کا بیڈول ہو جانا سواروگ قبض، ہضمی اور متلی دست
 اوپر حش، کرم امعاء، شکم کا کل آنا، آنتوں کا اوڑنا امراض تنفس
 خناق، کلا پیٹھ جانا، سوکھی میلی یعنی بچوں کی تپ و ق بخار اور
 متعدی بیماریاں گھٹیا، عیشہ، خواب میں ڈرنا، درد سر، کان کا دروا
 نکسیر بھوٹنا، ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا شعیر (گوٹھیاں)، سونے میں
 زیادہ پسینہ نکلنا

نخے بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز یکایک شکایات کے پیدا
 ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ پہلے بتادی گئی ہیں، اگر مائیں چاہتی
 کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ ان کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے
 کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے لئے ہڈیوں کا بے ڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ان کی آئندہ زندگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہے۔ شیر خوار سی کا زمانہ ختم ہونے کے قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لئے جب تھوڑا سا شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے جب شیر خوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیسٹ غذا میں یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدا میں بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے ہمیشہ بدھضمی رہنے لگتی ہمارے دست ہمیشہ جاری رہتے ہیں، کھانسی، زکام اور تشنج میں آئے دن مبتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشوونما میں فرق آکر ہڈیاں نرم اور بدھئیت ہو جاتی ہیں۔

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلیں اور تالو کی سطح پر ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوئے سراور پھرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہیں دیکھنے میں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں لیکن دوسرے سال میں فری ہو جو دراصل پھیلاؤ ہو جاتا ہے جاتی رہتی ہے اور دبلا ہو کر ہڈی اور چمڑہ بچتا ہے اگر ہڈیوں کے یا کپڑے پہنانے کے وقت بجائے خوش ہونے کے بچے روئیں یا

یا کھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن ڈھیلا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔
 اس مرض کے بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں اور اُن کو چلانا بھی نہ چاہئے۔
 اس صورت میں سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بد ہضمی
 کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اس لئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ
 کئے کر اُس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ، بالائی، انڈے، کچے گوشت کا مشورہ بہ گوشت کوٹ کر
 اُس کا عرق نکالتے ہیں اور گرم کر کے یہ مشورہ بنایا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے
 شربت اکثر تجویز کئے جاتے ہیں جوش دیا ہوا دودھ اور پیٹنٹ دوائیں بالکل بند
 کر دینی چاہئیں۔

کالڈیورائل کلینشن میں ہائیپوفاس فٹ *Hypophosphate of lime*
 ملا کر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات
 کالڈیورائل میں بالٹ ملا کر دیتے ہیں بچہ کو تازہ ہوا خوب ملنا چاہئے اور گردن سے
 پاؤں تک اوئی لباس پھناتنا چاہئے۔

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہیں اُن کو عموماً مرض نہیں ہوتا
 اور مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسکر دی یعنی سواروگ

خفیف سواروگ کے آثار اربت رانی مرض رکیش *Geckest* کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی وجہ سے لائق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، اُبے ہوئے اور گارے دودھ اور سٹپٹ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کے نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے بچے کے اعضاء اور چوڑ بھول جاتے ہیں۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑے پھول جاتے ہیں گویا سفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور اُن سے خون آنے لگتا ہے اگر غذائیں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغر اور سست ہو جائے گا اور چہرہ زرد پڑ جائے گا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ دبلا جوش دیا ہوا، دودھ تازہ گوشت انڈے، اور پھلوں کا افشردہ اور کچلے ہوئے آلو یا دوسری زود ہضم غذا دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ضرور دکھایا جائے۔

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف نہ سمجھنا چاہئے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اُس کو اول رفع کرنا چاہئے عارضی قبض اور سفید رنگ کی اجابت کی شکایت بعض اوقات سردی بدن میں سرایت کر جانے یا دانت نکلنے کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے شکایت ہو جاتی ہے بہترین علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اُس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے۔

مزمن قبض

روزانہ معمولات میں وقت کی پابندی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے دوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے۔

ماؤں کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ کچھ تبدیلی کرتی رہا کریں تبدیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ بکھا ہوا دودھ چونکہ دیر ہضم ہوتا ہے اس لئے ایکسٹریکٹ آف ملٹ *Extract of milk* کا ایک چمچ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی تھیل کر قدرے گرم دودھ میں ملا کر علی الصبح بچہ کو کھانا مفید ہوتا ہے۔

منفی اور انجیر کی پودنگ زیادہ عمر کے بچوں کو بہت ففیع کرتی ہے اور صبح کے وقت پھلوں کا شربت بھی مفید ہوتا ہے سبب - ناسپاتی خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئے۔ لانچوں کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف ان کی غذا میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ مکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکھنے بعد روغن زیتون سے ماش ہونی چاہئے علاوہ فوڈ میکنشیا یا وارپنی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔ تبدیل آب و ہوا کرنا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس میں ہر کس و ناکس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے۔ بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دی جائے زیادہ دواؤں سے معدہ خراب اور کمزور ہو جاتا ہے جس کا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے۔

بدہضمی و متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ متلی معلوم ہوتی ہو یا بدہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید درد میں گرم سینک کرنی چاہئے اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے نذاہرگز نہ دی جائے۔ اگر سیٹ میں مقرر ہو تو ۶ سے ۸ - اونس تک گرم پانی میں ایک چمچ روغن زیتون ملا کر امعاء

میں کپکاری لگانی چاہیے۔

بچوں کو تے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے تے ہو جاتی ہے اور دیر بھرم غذا سے معدہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو تے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایم مقام بخاتی ہے۔

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہیے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متعدی قسم کا بخار آنے والا ہے۔

دست اور پیش

دست اور پیش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑوں کے اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کی جائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے کچھ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور خیال غذا میں دینی چاہئیں مثلاً دو دو یا نصف دو دو اور نصف جوش دیا ہو پانی ملا کر یا لکھا باری واٹر دو دو گھنٹہ کے بعد دیا جائے کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دو دو قطع طوری بچوں کو نہ دیا جائے بجائے اُس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے بلاتخیال نقصان کے

اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیٹر ایل ایکشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے۔

اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں بھی کم نہ ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہیں ہر حالت میں جلد ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کیونکہ شروع میں یہ کہنا کہ اس دست کا انجام کیا ہوگا مشکل ہے۔

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچے کی صحت خراب ہے یا مکان کی گندگی اس کا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر اتنا نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات نشوونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آتے لگتے ہیں۔ اس لئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی چاہئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

اکثر بچوں کی آنتوں میں کرم ہو جاتے ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) چرنے۔ سوتی کیڑے چمچنے۔

(۲) کیچوے۔ جو سات یا آٹھ انچ لائے ہوتے ہیں۔

(۳) کدو دانے جو بہت لائے ہوتے ہیں۔

اول الذکر کیجئے کی امعاء میں جوتے ہیں اس لئے آسانی سے علاج پذیر ہوتے ہیں۔ لیکن کدو دانے بالائی امعاء میں رہتے ہیں اور یہ مشکل خارج ہوتے ہیں۔ اگر کمزور بچہ شب میں بے چین سوتا ہو اور پاخانہ کے مقام پر ہاتھ رکھتا ہو اور ناک ٹوچتا ہو تو نیچے کی امعاء میں کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں اجابت کو بغور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہیں یا نہیں۔ اگر کرم دکھائی دیں تو شب میں کیسٹر آئل کا ایک ڈونر Dose اور دن میں سنٹونین Santonin کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائیں اور بعد ازاں پانچ اونس پانی میں ایک چمچ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ سے امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک پیکار می لگاتے رہنا چاہئے چنے کے پھلکوں کا جوش دیا ہو پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے۔

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔ بخار متلی، درد قولج، دست، کم خوابی بے چینی اور تشنچ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً کدو کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی ترکاری خراب اور بچے کو گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے۔

شکم کا کل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مایں دیکھ کر پریشان

ہو جاتی ہیں بلیر یا (بخار) ہو جانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جانے کی وجہ سے شکم باہر نکل آتا ہے۔

یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکوں میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے معار پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے۔

آنتوں کا اتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑوں میں اتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دوبارے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جین لٹاکوں کے تختہ کی ضرورت ہوتی ہے اُن کو پیشاب کرنے میں زور کو نہ پڑتا ہے اس لئے اُن کی اکثر آنتیں اتر آتی ہیں۔

ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر نہ کرنا کرنی چاہئے عمل کرنے سے یہ علامت آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچوں کو گمانی پٹانے سے بھی جاہلیہ عارضہ جاتا رہتا ہے۔

امراض تنفس

کیا یہ موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردیوں میں سہارا دینی چاہئے

اس سے ہرگز غفلت نہ کرتی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔
 اول ایک ہلکی ملیں دینی چاہئے اور بعد ازاں رانی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا بچہ کو
 دی جائے اور ۴ گھنٹہ تک بستر پر کمرے کے اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی
 سے بچنے کی تدابیر پہلے بیان کر دی گئی ہیں۔ فلائین پینے، گرم غسل کے بعد ٹھنڈا دوش
 Douche کرنے اور تازہ میوے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگر
 بچہ کمزور رہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے تو اس کے سینہ پر دو نولوں کا جب
 روغن سرسوں یا کاڈیور آئل سے مالش کی جائے اور جاڑے کے موسم میں
 کاڈیور آئل پلاتے رہنا چاہئے اگر سر میں سردی لگنے کی وجہ سے کھانسی آتی
 ہو تو قدرے لاکھم جوس Lime juice اور دس قطرہ اپنی کے کو انا
 Ipecacuanha میں گلیسرین Glycerine
 یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے کھانسی کے ساتھ بخار آتے آنفیس
 اور درد سر ہو تو نفیث نہ سمجھنا چاہئے بلکہ نیرترہ وغیرہ میں سو جن ہو جانے کی علامت
 ہے۔ شدید کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے، اس لئے ڈاکٹر کو فوراً
 بلانا چاہئے۔ دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں بہت
 آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بدہضمی اس کا سبب ہے۔
 کیٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا لینے سے اکثر اس کی شکایت جاتی رہتی ہے خشک
 کھانسی جس سے کھر کھر ہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے میں ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو

تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

خنق

کم عمر بچوں کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہی اور اس سے خوف نہ کرنا چاہیے کیونکہ بعض اوقات دفعۃً یہ عارضہ شروع ہو کر بڑھ جاتا ہے اور آخر میں مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق آلات تنفس کا ایک عارضہ ہے جس میں زرخہ کے اندر سوزش ہو کر ورم ہو جاتا ہے۔ سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد جلد کھچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ زرخہ کے اندر ایک رطوبت رستی ہے جس سے ایک جھلی سی بن کر سانس کی آمد و رفت میں تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ کچھ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن زرخہ کے نیچے نہیں اترتا اور بالآخر کچھ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتداء میں زکام ہوتا ہے۔ ناک کھینچی ہے کھالسی آتی ہے اور جھاری ہو جاتی ہے پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے لہذا جب یہ علامات اور آثار پائے جائیں تو ماں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعۃً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بعد بر باد شست گرم پانی کے ٹب میں ٹھڈی تک رکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فوراً اُس کے جسم کو خشک کر کے گرم کپڑا دینا چاہئے قدرے گرم پانی میں ایک چمچ دھار پانی کے کو انا ملا کر بچہ کو

پلانا چاہئے اور تاوقتیکہ مثلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو چپ چاپ لیٹے رہنے
 دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت
 مکمل کرنے ہوتی ہو تو فوراً گلیمسین کی بچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد
 کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس
 طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہے گا اور پھر
 جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار
 میں ماں کو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں جھکادینا چاہئے۔
 خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اس کی
 ابتدا ہوتی ہے۔ زرخہ کے اندر کھکھراہٹ، سوزش، زردی کی شکایت ہوتی ہے
 بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب ورم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز
 بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل مٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لے جاتی ہے رفتہ
 رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت
 اس قدر دفعۃً واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پہلی قسم کے مریض خناق میں ہوتی ہے
 بچہ کو گرم ہوائیں رکھا جائے۔ مریض کی چار پالی کے پاس ایک کھلے ٹنڈ
 کی پتیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائن ڈال کر آگ پر رکھیں تاکہ
 پانی سے بخارات اٹھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے ایک نور کان کیٹرائز
 کی دے دیں۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر دین کا تذکرہ این باب میں

کیا گیا ہے، بغیر وقت ضائع کئے ہوئے کرتے رہنا چاہئے۔

دانت نکلنے کے زمانہ میں بچوں کا دم اکثر ترک جاتا ہے اور بعض اوقات زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے بچہ دم بچھڑ ہو جاتا ہے اور اُس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں گہری سانس دھیمی آواز سے لیتا ہے یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اُس کے بعد نکل دُرست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ و اسباب سے دم روک لیتا ہو اُن کو دور کیا جائے اور کاڈیور آئل اور دیگر مقویات کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔ اگر بچہ کو بچا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بجائے اُس کے تازہ دودھ شوربہ اندے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں ٹھنڈے پانی میں ملاتھ کوڈال دینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

گلابیٹھ جانا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے مہینہ کھل کر دیکھیں تو زبان کی جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گلوٹ لینے میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے۔ اور ایک ڈرکینٹر آئل کا پلانا چاہئے اور غذا اٹکی دی جائے قدرے فراز ملیسم

پانی میں ملا کر اُس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔ اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح بھاپ پھونچاتے رہنا چاہیئے۔ فلائین کی ٹی بھی گرم پانی میں نچوڑ کر باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہو جاتا ہو تو حلق کی لوز پھولی رہ جاتی ہیں۔ اور بچہ کو تنہو ک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں فوراً شکاف دلا دینے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات حلق میں اندر کی جانب گلیٹیاں پڑ جاتی ہیں جن کی وجہ سے ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہو جاتی ہے اور دیگر شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہو سردی کا اثر اُس پر بہت جلد ہو جاتا ہو اور چونکہ ناک سے سانس نہیں لے سکتا اس لئے ہر وقت مونہ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑھنے کی حالت میں لوز کو کٹوا دیتے ہیں۔ اس طرح خفیف شکاف سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے شکاف دلانے میں توقف نہ کرنا چاہیئے۔

سُکھی میلی یعنی بچوں کی تپ و رق

تپ و رق کا مادہ جن اعضا میں سرایت کر جاتا ہے وہ خود بھی پہلے اُس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں لہذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے کے لئے ماؤں کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہیئے اُس کی علامات کا ظہور سب بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ

پھیپھڑوں میں جمع ہو کر سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود دماغ، یا جڑوں اور ہڈیوں میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو باوجود اچھی نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سُست رہتا ہے اور زرد ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اُس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت کرتا ہے۔ بعد چند سے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد آتا ہے اور پھر چلنے پھرنے سے بھی چرتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی دوسرے اعضاء میں اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اُس کی علامات صاف ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود متعدد کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے، درد کرتا ہے اور آخر میں دہست آنے لگتے ہیں اور بچہ دُبلّا ہونے لگتا ہے اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں تو بہت ہوشیاری کے ساتھ نچر آلیوڈین کا ضاد روزانہ کیا جائے اگر ورم جلد تکمیل نہ ہو جسائے تو ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے اسباب بھی ہوتے ہیں مثلاً گلے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق میں خراش یا پھوڑے کا ہونا اس لئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔ چونکہ کثیف اور گندے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اس لئے اگر بچوں میں یہ مرض موروثی بھی ہو تاہم اُس مرض کو مریض کو پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے کمزور ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن مبتلا رہتے ہیں ان کی خاص طور پر نگہداشت

کرنی چاہئے گردن سے پاؤں تک گرم مگر ہلکا بکڑا ہینایا جائے اور ہلکے وغیرہ میں زیادہ مکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے غذائیں مقوی دی جائیں، چربی یعنی ہنیت بالائی اور کھن کی مقدار زیادہ ہو اور خوب کھلانی چاہئیں اور تازہ ہوا میں سلا اور رکے جائیں اور علاج سے غفلت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شروع میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خواری کا زمانہ گزرنے کے بعد بچوں کا پتھر پتھر خفیف خفیف سبب سے فوراً گھٹنا ہڑتار تھا ہو مگر کوئی تغیر جسمانی نہ تھی وہ میں نہیں ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔ اگر ثقیل اور ناقابل حضم غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو ٹیس ادویہ کا استعمال کافی ہے۔

ملریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے پرہیز کرنے اور ایک خوراک کیسٹر آئل پلانے کے بعد بچوں کو کوئین وینائیفرین دینا ہے۔

اگر بخار کی تیزی کوئین اور ٹین اوویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلایا جائے۔

مسلل بخار۔ اکثر متعدی امراض اینٹرک پیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے۔ تپ و دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی بھڑکھڑانے

والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے آخری صورت پر کچھ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اس کا اشارہ کرتا ہے۔

متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک تھے، درد سر، بخار اور بے چینی سے ہوتی ہے یہاں تک کہ صلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے۔

مستل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان و فریج سے کمزور کو خانی کر دینا چاہئے اور کچھ کو کمزور میں رکھنا چاہئے اور جن ہدایات و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا ہے ان پر عمل کرنا چاہئے اور تا وقتیکہ ٹیمپریچر حسب معمول نہ ہو جائے سیال غذائیں دی جائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور فوٹکات کے شربت پلانے جائیں گرم پانی اور صابون سے کچھ کا تمام جسم روزانہ دھوئے رہنا چاہئے لیکن دوا کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ چھوچ جائے بچوں کے بالوں کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہے کمروں کی کھڑکیوں کو ہرگز بند نہ کرنا چاہئے بلکہ سبز پردے اون پر لگا دینے چاہئیں بخاریں کمزور آنکھوں کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے بہتر بہت ہلکا ہوا اور جلد جلد بدلا جائے۔ اگر بچہ خود

حرکت نہ کر سکتا ہو تو وقتاً فوقتاً گروٹ بدلا دی جائے چمچک میں وٹیل واٹر *Oatmeal water* سے جسم کو دھویا جائے اور دھونے کے بعد ہار بولکٹائل تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر روزانہ اس پر عمل کیا گیا تو کھل پیدا ہوگی اور نہ جلد نوچکا نیلے یا سرخ کا رنگ کے کمزور میں رکھنے سے داغ نہیں رہتے نیم کی دھونی بھی دینا

نیست و نابود ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چھوت ہو جاتی ہے اُسی طرح سر کے بال اور جلد سے متعدی امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔ اس لئے صاف نگاہ رہے کہ ایسے مریض کے تیمار دار کو کوئی کماں تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

کھیاں بھی متعدی امراض کے پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہیں اس لئے ہر چیز کو ان سے بچانے کی ضرورت کو استش کرنا چاہئے جب کھیاں زیادہ ہوں تو کھینچنے کا کاغذ جو انگریزی چیزوں کی دو کثافات پر ملتا ہے ضرور گھریں رکھنا چاہئے گھیاں اس چمپٹ کر مر جاتی ہیں اور اس طرح ایک حد تک یقینی کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈھک کر اور احتیاط کے ساتھ رکھنی چاہئیں اکثر مائیں بچوں کے منہ ہاتھ صاف نہیں رکھتیں جس کی وجہ سے کھیاں کھنکیتی رہتی ہیں اور یہ بد احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حفاظتی کے کوئی دوسرا اُس پیچے ہوئے شکر یعنی جراثیم سے جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اُسی نے ہم کو عقل بھی عنایت کی ہے جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جس طرح کہ ابتدا سے آج تک دشمنوں کے حملوں سے محفوظ رہنے اور ان کو تباہ کرنے کے لیے انسان نے محض عقل ہی کے زور سے عجیب عجیب اسلحہ ایجاد کیے ہیں اور ان کو

استعمال کیا جاتا ہے اسی طرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر بھی عقل ہی نے بتائی ہیں ان سے کام نہ لینا دراصل خدا کی نافرمانی ہے وہ فرماتا ہے **وَلَا تَتَّقُوا بَآيَاتِي** کہ لاؤ ان آیتوں کو اپنے ہاتھوں کو ہلاکت میں نہ ڈالو یعنی ان اسباب سے بچو۔ اگر ان تدابیر کو اختیار کر دو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں پس اگر کوئی شخص اس سے لاپرواہی کرے یا ان تدابیر پر عمل پذیر نہ ہو تو اس کا لازمی نتیجہ ہلاکت ہی ہے۔ کوئی دیکھتی اور خدا کی نافرمانی کہنا کسی طرح نامناسب نہیں ہے اس لئے یہ ضروری امر ہے کہ جو لوگ بیمار داری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دنوں تک دیگر چیزیں بھی دور رکھیں خطوط بھی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور لوگوں کی بھی یہی حالت ہے

بروز کے تجربات کے ڈاکٹرینورہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے چھوت کا زمانہ و غیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	آرمایا چھوت لگنے سے
خسرہ	خشکاش کے دانوں کے مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو آپس میں	دو سے تین ہفتہ تک و تک	دس یوم
	کھانسی کا آنا اور کمر بند کا گزنا بند نہ ہو جائے۔		علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ راجوت لگنے سے
خسرہ	ملکر گول دیتی بنا دیتے ہیں پھلے بیشائی اگر دن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں۔		علامات مرض نظر ہر ہوئے ایک کی صورت۔
پیچک	بخار کے تیسرے دن بیشائی بردار لے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف دلو پتہ پیدا ہو کر چھپائے ہو جاسکتے ہیں بخار ہوتا ہے۔	قریباً چھ ہفتہ تا نو تین گھنٹہ صحیح طور پر صاف نہ ہو جائے	۱۲-۱۴ دن
سرخ بخار	جھکدار سرخ اور الجھ سے ہو کے دہیہ تمام جسم پر نکلتا ہے ہیں لگتا متورم ہو جاتا ہے۔	اٹھ ہفتہ تا نو تین گھنٹہ کھال کا گونا گونا اور رازت اخراج بند نہ ہو جائے۔	۱۵-۱۶ دن

نام مرض	حالت	زمانہ سمرایت مرض	زمانہ یا چھوت گئے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدود متورم ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہی اُبھرتے اور تخیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہوتا ہی	شروع ہونے سے چار ہفتہ تک۔	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق و بانی	بخار اور حلق کا درم ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید جھلی میں دانے نکل آتے ہیں۔	دوماہ۔ جب تمام طوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی لگر کھانسی	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور قے ہوتی ہے۔	شروع ہونے سے دوماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قائم رہے۔	۷ سے ۱۴ دن تک

گٹھیا

بعض اوقات بچوں کے اس مرض کی شناخت میں سہو ہو جاتا ہے لیکن اگر درد ہو یا درد سر، خناق اور حلق میں ورم، اکثر ہو جایا کرتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے۔

یہ عوارض دیکھنے میں بظاہر خفیف ہوتے ہیں لیکن قلب کو دایمی طور پر نقصان کرتے ہیں اس لئے ماں کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ پوری توجہ کرے۔

شدید گٹھیا میں یکایک ٹمپیرچر بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوڑ ورم کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور بستر کو گرم رکھنا چاہئے اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنائے جائیں اور غذا میں زیادہ تر دودھ، فروٹ، ترکاریاں اور ہلکا گوشت ہونا چاہئے گرم آب وہوا اور طبعی یا سے پاک ہونا ضروری ہے۔

عرشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اُس کے جسم میں عرشہ پیدا ہو جاتا ہے

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دونوں جانب اختیاری عضلات میں غیر منظم حرکات پیدا ہوتی ہیں چنانچہ اس مرض کا نام ڈاکٹری میں کوریا *Coria* ہے کمزور بچے اور علی الخصوص جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے اپنے کو تھکا دیتے ہیں ان پر اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے ابتدا میں بچہ ہلکا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت ہونے لگتی ہیں بچہ کمزور اور سست ہوتا جاتا ہے۔

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ ٹنڈا دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے بچہ کو ہلکی اور قوی غذا کھلائی جائے اور تازہ ہوا خوب چھو نکھتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی میں قدمے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے۔

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بارگراں سے دبلے ہوئے ہیں ان کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اُٹھتے ہیں اور خوف کے مارے جلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں گنارتے ہیں صل

سبب اس مرض کا بدھنسی ہوتا ہے اور خلق کے اندرونی عضلات میں ورم ہو کر
 دانے نکل آتے ہیں جس کی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچوں کو پاک و صاف
 اور فرصت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے بارے سے بسکدوش کر دیں۔
 شب میں بہت بلی غذا کھلائی جائے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب
 ہے اور قبل سونے کے گرم غسل کرا دیا جائے ٹھنڈے پانی میں ہاتھ موخہ دہلا دینے
 سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودھ اور پانی بچے کو ضرور پلاتا جائیے اور
 مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دی جائے۔

درد سر

درد سر کی وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہو کر چلا اٹھتا
 ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے میں توقف نہ کرنا چاہیے۔ جب گھٹیا کائربج کی آنکھ، کان، جگر،
 معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے۔ تو پہلے درد سر ہوتا ہے ایسی حالت میں درد سر کے
 علاج کے بجائے اُس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہیے۔
 تاریک کمرہ میں آرام کرنا اور کسٹر آئل کا ایک ڈونچ کو پلادینا کافی ہوتا ہے
 اگر لوہ کی وجہ سے درد سر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر رکھنا مفید ہوتا ہے۔

کان کا درد

درد ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بے چینی اور درد سبز بچہ گولا حق ہوتا ہے۔ بھوڑے کے چھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ گل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن *Boric lotion* کی پکاری لگانے سے درد میں افادہ ہو جاتا ہے پکاری سے دھونے اور خشک کرنے کے بعد چند قطرے گلیسرین بورکس ولاد *Glycerion boric ludanium* کے ایک چمچ میں گرم کر کے کان میں ٹپکا دینا فائدہ دیتا ہے۔ تیم اور شمد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا یا دس گھسکر اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد ہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے سردی نہ ہونا چاہئے طبیعت خود فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزوریوں کو زیادتی کے ساتھ آئے تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو بٹھے کے بل لٹا کر میٹائی اور گردن کے نیچے برف رکھنا چاہئے۔ کو تھمیر یعنی سبز دھنیا میسر تالو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے۔

ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھوں کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ ہوا میں خوب ورزش کرائی جائے۔ پاؤں میں اونٹنی پائیتا بہ اور ہاتھوں میں اونٹنی دستانہ رہے اور ملائم بوٹ ہو۔ بوٹ کے اندر فلائین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ ذہن میں دو بار ایک اونس گلیسرین ایلم۔
Glycerium alumi سے ہاتھ پاؤں کی خوب مالش کی جائے صبح شام دو بار گرم پانی سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اس کا علاج مثل پھوڑے کے کرنا چاہئے ہوا سے بچانا ضرور ہے بوراسک مرہم *Borax* کی ڈرینگ اس وقت تک کرنا چاہئے تاوقتیکہ اچھا نہ ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اس کو ہلکی اور زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجھیان

آنکھوں کے پوٹوں کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامۃً گونجھنی کہتے ہیں

اور مثل دیگر پھڑون کے بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایسڈ لوشن *Boric acid lotion* سے دن میں کئی بار آنکھوں کو تازہ کیا گو گھنٹی اوپر نہ آجائے دھوئے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک بار ایک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مزوڈ کال دینا چاہئے اور مرضیں بچوں کو چند ہفتہ تک مقوی غذائی چائے بادام کا سخت چھکا بھی اگانا مفید ہے نیز کوٹھیر میں کرنا نافادہ دیتا ہے

سوئے میں زیادہ پسینہ نکلتا

مضبوط اور تندرست بچوں کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو چکا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچوں کو عموماً سوئے میں یا صبح اٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچوں کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوئی بارچے تو پھینٹے ہی نہ جائیں اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس پہنایا جائے یعنی صرف تین کپڑے اونٹنی ہو اور اوپر سے فلائین کی بانڈر ہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آئے گا اور جو کچھ ہوگا وہ جلد انحرات بن کر خشک ہو جائے گا۔

شام کے غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بورکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Sodium carbonate of Soda* ملا کر اسٹنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ

پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچ پنکھ بلاڈونا *Tincturebladonna* ملا کر
 ہاتھ پاؤں کو دھوتے رہنے سے زیادہ پسینہ آنا رک جاتا ہے جن بچوں کو شب میں
 پسینہ آتا ہو ان کو غذا اچھی دی جائے اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا،
 بلا دینا چاہیے۔



تھنائے حاجت سے فراغت کے بعد بچہ کا مونہ اسپنج سے صاف کیا جائے مسطوروں
 اور زبان پر گلیسرین لگا کر و مال سے پونچھ دیا جائے پھر دودھ پلایا جائے۔ خواہ
 ماں اپنا دودھ پلائے یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائے یا جو اور مصنوعی
 غذا تجویز کی گئی ہو تیار کر کے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہے تو ماں کو یا کسی دوسرے
 شخص کو ان کاموں میں مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو یہ دیکھ لینا چاہئے کہ
 رات کو پسینہ تو نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ بھگنے کے بعد ہی نور غسل میں
 جلدی نہیں کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تولیہ سے خوب
 پونچھ لیا جائے اُس وقت غسل کرانا چاہئے۔

ہندوستان میں اور بالخصوص اُن مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر
 زیادہ گرم کپڑوں میں دبے ہوں تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آجاتا ہے۔ موسم سرما
 میں دس یا گیارہ بجے اور گرمیوں میں ۹ بجے دن کو غسل کرایا جائے۔ رات کو غسل
 دے کر بستر میں سنانا ٹو سے اور باہر کی سردی کو محفوظ رکھتا ہے لیکن ایک سال سے
 کم عمر کے بچے کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم
 میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ اُن لوگوں کے بچے جن کے یہاں براڈی وغیرہ
 حرام ہو یا استعمال نہیں کی جاتی غسل کی سردی سے تحمل نہیں ہو سکتے چھوٹے بچوں پر
 سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور بالخصوص غسل کے بعد اس لڑکے کو وہ لوگ جو شراب پیتے
 ہیں براڈے کے چند قطرے استعمال کرادینے میں اور سردی کے اثر سے حفاظت

رہتی ہے مگر چونکہ مسلمان اور جو لوگ اس کو بڑا سمجھتے ہیں استعمال نہیں کریں گے۔ لہذا بچوں کو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے۔

اس کا خیال رہے کہ سرد ہوانہ لگنے پائے۔ کیونکہ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول کرتی ہے۔ گرم پانی میں اسفنج بہگو کر بچے کا جسم پونچھا جائے پانی نوے درجہ تک مقیاس الحرارة کے مطابق گرم ہونا چاہئے صابون اچھی قسم کا ہو اس میں رنگ یا خوشبو نہ ملی ہو رنگ یا خوشبو کا نشان زیادہ تر خراب قسم کے صابونوں کے عیبوں کو چھپانا ہوتا ہے ان سے جلد میں سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا نہلانے کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولیے سے پونچھو کوئی اچھی قسم کا پوڈر لعلوں، جڈوں اور پتھروں میں لگانا چاہئے اگر بچے کو دن میں دو بار نہلایا جائے تو تمام بدن میں صابون ملنے کی ضرورت نہیں، بچے کے ہاتھ پیروں کے ناخن کاٹنے میں اس کا خیال رہے کہ سیدھے کیٹس۔ کیونکہ پہلو میں کاٹنے سے کو رنکل آتی ہے نوزائیدہ بچے کے کانوں کا بہت خیال اور حفاظت رکھنا چاہئے، ان کا کان بعد کو ہمیشہ کے لئے چھوٹا اور خوشنما ہونا، یا سخت یا نکلا ہوا ہونا زیادہ تر پیدایش سے چھ سات سال تک ماں کی ہکھ بھال پر منحصر ہے سوتے میں بچے کے کان ہرگز نہیں کریدنا چاہئے، اگر ابھرے ہوئے معلوم ہوں تو نرم مل کے کنوٹ سے رات کو ڈھک لے کر جاویں بچے کے بڑے ہونے پر اگر کان باہر کو زیادہ نکلے ہوئے معلوم ہوں تو آہستہ آہستہ پیچھے دبا لے جائیں اور اس کے ساتھ کنوٹ بھی استعمال کیا جائے

جب بچہ چھوٹا ہو تو روز اس کا سر دھونا چاہئے لیکن جب بال اس قدر بڑھ جائیں کہ وہ ہونے کے بعد دھو رہے جانے کی وجہ سے، تحریک نزلہ کا اندیشہ ہو تو ہر مہینے سر کے بال مونڈ دینے چاہئیں۔ مونڈنے سے بال گھٹنے ہوتے ہیں اور ان میں لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا منظور نہ ہو تو کتر دے جائیں بچے کو باہر لے جانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کٹر کیاں کھول دے اور گدھ پانگٹا چادر، مکمل، موم جامہ وغیرہ دھوپ میں ڈال دے۔

خالی شیشی اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں سبکی بھر سہاگہ ملا ہو ڈال دینا چاہئے ہندوستان کے بیشتر حصوں میں بچے کو سارھے چھ اور سات بجے کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان میں ماں کو یا اگر کوئی دوسری آیا ہو، تو اس کو چاہئے کہ آٹھ سارھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری شیشی تیار کر رکھے۔

اوپر کے دودھ پراچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے۔ اس کے لئے مناسب دفعہ کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس (موجود کا نام ہے) دودھ کی شیشی میں صرف یہی خوبیاں نہیں ہیں بلکہ وہ نہایت مضبوط اور پاکدار ہوتی ہے اور اس میں بچوں کی مختلف عمروں کے مناسب خوراکوں کے نشان بنے ہوتے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوسنی کو اچھی طرح برش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سہاگہ ملا ہو، ڈال دینا

چاہئے، کمسن ماؤں کو دوشیشیاں استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی کیونکہ اُن میں سے ایک جب تک پانی میں رہے گی، دوسری استعمال کی جائے گی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسمال اور سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں بچوں کو اوپر کے دودھ پر پردرش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی طالعہ کر دینی چاہئے۔

(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہئے۔ آیاؤں اور نا تجربہ کار ماؤں کو ضرورت سے زیادہ بچوں کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہئے۔

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے۔

جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہوا خوری کر کے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہئے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر رفع حاجت کے لئے پیروں یا چوکی پر بٹھایا جائے، اگر بچہ اس درمیان میں بے چینی کا اظہار کرے تو اُس کو کھلونے یا تصویروں سے اگر بہل سکے تو بہلایا جائے۔

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اتار دیں، اور اُس کو ایک کمرے میں اندھیر کر کے دو تین گھنٹے سلائیں، اگر ممکن ہو تو کم از کم چار سال کی عمر تک

یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر اٹھے تو، او سے کپڑے پہنا کر غذا دی جی چاہئے
اُس کے بعد سارے چار اور پانچ کے درمیان پھر غذا دی جی چاہئے اگر بچہ باہر جانے
کے قابل ہے تو گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات
بجے سُلانے سے پیشتر بچے کو غذا دیں۔

بہت سی مائیں بلا سوچے سمجھے یورپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہیں یا اننگلو انڈین
مائیں غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو سویرے سے
سُلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے سونے کے بعد رات کو
زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے شام سے
پیشتر باہر نہیں بھیجا جاسکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا ہی باہر رہنا دینا چاہئے
اندازاً سارے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے باہر رہے، بچے کو لٹانے
سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر چادر، وغیرہ یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، مچھروں
سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی مچھر دانی کے اندر سلانا چاہئے۔

ڈش Dish shape کی شکل مچھر دانی جو بید کے اوپر بالی منڈھ کر بنائی
جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت منوروں سے ہے کیونکہ اُس میں مچھر نہیں گھس سکتے،
اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بیشتر

مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پھنسا اور رکھا کر باہر کھینچنے میں کوئی ہرج نہیں آیا کو ادھر
 اُدھر ٹپکھڑکھڑ نہیں اُڑانا چاہئے، بلکہ بچہ کو لے کر پھرنا چاہئے، کیونکہ جسم کی حرکت
 اُس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر اُدھر اُدھر
 ٹھلٹھلانا چاہئے اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہئے کیونکہ آہستہ آہستہ
 ہلانا چلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔

بچے کو جس قدر جلد ممکن ہونا کہ اس سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم دی جائے
 اُس کو جہاں تک ہو سکے موتھ بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے۔ بچے کو باہر دھوپ
 سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے تو بلا تا مل موسم سرما میں دھوپ کے
 وقت یعنی سہ پہر کے پھنے کی ٹوپی پہنا کر یا پھتا لگا کر بھیجا جائے۔

ماں کو اس امر کا علم ہونا چاہئے کہ آیا کہاں کہاں بچے کو لے جاتی ہے۔
 اور اُس کے متعلق جو جو باتیں کی گئی ہیں اُس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا
 خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لئے کہ عموماً حلوائی
 نہایت گندگی سے بناتے ہیں، عموماً وہ بریں اجزاء بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

ماں کو چاہئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے اور اُبلے کپڑے پہنے کی
 تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور پر داخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز
 کے دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑمی کی طرح کرنی چاہئے، تاکہ بچہ پابند اوقات

ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نہلانا اور صبح و شام سلانا چاہئے جس سے کم سنی ہی میں وہ اُن اوقات کا عادی ہو جائے گا۔ اور یہ پابندی بعد کو اُس کی صحت اور فلاح کے لئے مفید ہوگی چنانچہ نو دس مہینہ کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پوٹڑہ خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور اسہال، قبض کی شکایت اکثر اعضائے ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیروں چلنے لگے تو اُس کو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہئے اور اتنا نہیں چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے، اگر اُس کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک جائے گا فوراً بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے وہ خود بخود چلنا سیکھ جائے گا۔ صرف اُس کے دیکھ بھال کی ضرورت ہے پیروں میں پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اُن میں کچھ خم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو پیروں چلنے دیا جائے، باقی زیادہ تر گارڈی پر پہرانا چاہئے بچے کو کوئی بیماری چیز ہرگز نہیں اٹھانے دی جائے، جب وہ انگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اُس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھینچے پائے اور نیچا رہے اُس کو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کے

شانہ کو پکڑ کر نہیں اٹھانا چاہیے بلکہ انہوں میں ہاتھ ڈال کر آہستہ سے اٹھانا چاہیے، ادیانہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی دائیں جانب کبھی بائیں جانب گود میں لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے کیونکہ جب بچے پھلے پھلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو ان کو چلنے پھرنے کی بہت خوشی ہوتی ہے اور اس یا آباؤ اس کے سنبھالنے کی وجہ سے بے کلد ہو کر اپنا کام وقت پر نہیں کر سکتی، اس لئے بچے کے کمر میں ایک کیرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ بچہ اس کو پکڑ کے کھڑا ہے، اور دو پارہ قدم اس کو پکڑ کر اس کے چلتا رہے اور اس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں قیصری نہ آئے یا کیا الہیا کیرہ بنایا جائے کہ اس کو پکڑ کر کمرہ میں چلتا تو رہے مگر اس سے باہر نہ جاسکے تاکہ گرنے کا اندیشہ نہ رہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکہ لگانے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنوں میں ایک خاص مرض ہوتا ہے جس کو گاؤ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہیں شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دہکتا ہے وہ بچپاک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر Jenner کا خیال معاں اس طرح منسل ہو کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک

سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے یہ بات معلوم ہونی لگے گی کہ چھپک آدمی کی چھپک کے بالکل برعکس ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چھپک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو اندرونی حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چھپک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔

یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا لیکن اگر دوبارہ ٹیکہ لگوایا جائے تو عمر بھر چھپک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ میں اس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ مشکل سے کوئی ایسا شخص نظر آئے گا جس کے بدن پر چھپک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کا رواج نہیں ہے اس مرض میں کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چھپک کے داغوں سے مشکل ہو جاتے ہیں چھپک کی سمیت کا مریض سے دوسرے شخص میں سرایت کرنے کا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی ماں کو چاہیے کہ اس موزی مرض سے اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی ماں اور آیا نفعاتی اور دیکھ بھال رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور یوں تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت ضرور بہ مزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے ماں کو ایک گونہ

تشویش پیدا ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ یہ لحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے لیکن عموماً چھ مہینے سے لے کر تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوانا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزوں ہے۔ کیوں کہ اس زمانہ میں ٹیکہ نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھلنے نہ پاوے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندمی چیزوں کے مس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہیں، ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام بچہ ابھر آتا ہے۔ پانچویں روز اس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہیں جو ابھرے ہوئے اور بیچ میں دبے ہوئے ہوتے ہیں۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف پیرپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلے کے گرد ایک سرخ ساحلہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشرطیکہ اس درمیان میں کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے۔ آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور ان پر پٹریاں جم جاتی ہیں، اکیسویں روز کھرنڈ جھڑک رہا ہریشہ کے لئے داغ رہ جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا

نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں اور سرخ حلقے نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے بعد بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی آستینیں ڈھیل رکھی جائیں، اس کی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینوں کی سیوں کھوکھلا کر ان میں فیتے ٹانگ دئے جائیں تاکہ جتنی چاہیں آستینیں ڈھیل رکھیں ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف آکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* اور بورک ایسڈ *Boric acid* ہموزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو، اور ڈاکٹر کے ملنے میں دقت ہو تو فوراً اس مقام پر باریک مہل کے ٹکڑے رکھ کر باندھ دینا چاہئے اور مقطر پانی میں بورک ایسڈ *Boric acid* ملا کر اس پر پکاتے رہنا چاہئے۔

اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اس جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے۔ لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیوں کہ نمی کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے، ورنہ آبلے کے سرے نرم ہو جائیں گے اور غصہ میں خشک ہونگے۔

یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گائے کے شے کی چھپک کا مادہ استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت انسان کے

بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے، لیکن انسانی مادہ کام میں لاتے وقت تین تحقیقات کی ضرورت ہے، بچہ تندرست ہو، موروٹی امراض کا مادہ اُس کے خون میں نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفا خانوں میں یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچہ کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے اور پھر اُس کے مادہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے مان کو واضح رہے کہ دراصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اُس کی واقفیت اور ہوشیاری پر بہروسہ کرنا چاہئے کیوں کہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا۔ یا کرنے کی صلاح دے گا تو خود اُس کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جس بچے کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے کچھلے حالات معلوم کرے اور یہ بھی معلوم کرے کہ ڈاکٹر کو اس کی اطلاع ہے یا نہیں۔

بچوں کے متعدی امراض اور علامتوں و اسباب

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز مائی کر اس کو پلینی خوردبین کی مدد کے بغیر کھلا نہیں دیتے۔

انفلکشن *Infection* کے معنی ایک متنفس کے ذریعہ سے دوسرے متنفس کو کسی مرض کا لگنا ہے۔

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں مثلاً تب محرقہ اسمالی (ڈائیفائیڈ فیور) *Typhoid fever* کے جراثیم سے تب محرقہ اسمالی لاحق ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اُسی طرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھ جاتے ہیں چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس گھنٹے میں سترہ ہزار یا اس سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں ان جراثیم کے پرور پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا یاخانیہ کے ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت کر جاتے ہیں یا ہوا پانی کی پڑے کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں پانی کتنے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں۔ مکھی بھی متعدی امراض پھیلائے گا بڑا ذریعہ ہے۔

جب ہوا وغیرہ پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں تو اس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں یہ جراثیم جلد نشو و نما پا کر خون اور دیگر اجزاء رقیق میں خرابی پیدا کر دیتے ہیں جس سے وہ مرض کہ جس کے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ ان کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی

ضرورت ہے بچوں کے جسم میں بیماری کے جراثیم عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔ دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق و بانی تپِ محرقہ اسمالی، مادہ سل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمز)

متعدی بخار کے سرایت کرنیکی تین حالتیں یا مدتیں ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ حضانتِ مرض *Incubation* یعنی جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علاماتِ مرض ظاہر ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ میں ایک عجیب بے چینی اور کسل ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتیں۔

(۲) شدتِ مرض کا زمانہ جس کو انگریزی میں *Invasion* کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ معلوم ہوتا ہے اور حرارت (کمپیریکر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے اعتبار سے دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاطِ مرض *Deconvalescence* اس زمانہ میں کمپیریکر اعتدال پر آ جاتا ہے۔ ایسا افاقہ یکایک ہو سکتا ہے لیکن عموماً تدریج ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور پیچیدگیاں واقع ہو جانے کی

احتیاط ضروری ہے۔

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کسہرا اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں۔

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہیں بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں

استداد مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ماں کی پریشانی کم ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی بچہ کی مدت علامت مرض نہ ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال کالی)	۱۳ دن کے اندر	۴ سے ۱۳ دن	بچہ نے اندر مرض نہ شروع ہو کر وقت
لال بخار (دمی قرمز)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۴ دن	جینک جوی ہر ماہ موقوف نہ ہو
کسہرا	۱۳ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۳ دن	"
تیرخو قساہی (انفاد بخار) Typhoid fever	۱۱ دن کے اندر	۲۰ سے ۳۰ دن	ہیٹیک سماں موقوف نہ ہوں
گدوا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۶ سے ۳۴ دن	۱۳ دن آخر مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲۰ سے ۵ دن	بھلی کے نکل جانے کے بعد
تھیفیضیہ Typhoid fever	۱۳ دن کے اندر	۳۱ دن سے ایک ماہ	
جینک	۱۲ سے ۱۵ دن کے اندر	۱ سے ۱۳ دن	

بچوں کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے میں وقت ہو تو ایسی صورت میں ماں کو امراض مندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے میں ذیل کے نقشہ سے بڑی مدد ملے گی۔

مرض	علامات مرض	مرض کا ظاہر ہونا	تعداد
کالی کھانسی	زکام، پیچیدگی، آنکھوں میں آنسو بھر آنا۔ حرارت، کھانسی۔	۱۰ سے ۱۴ دن	۴ سے ۷ ہفتے یا ۱۰ سے زیادہ
لانی بخسار	سرخ سرخ دھبے نمودار ہونا۔	بچہ کے دوسرے دن یا چوتھے گھنٹے میں بخسار رہنے کے بعد	۸ سے ۱۹ دن
کھسار	چھوٹے چھوٹے سرخ داغ پسوں کے کاٹنے کے نشانات کے مانند۔	بچہ کے چوتھے روز یا تیسرے بیتلار رہنے کے بعد	۲۰ سے ۲۱ دن
آنافٹاڈ فیور تپ بخورہ اسانی	جھانکنا سرخ داغ	ساتویں سے چودھویں دن	۲۱ سے ۳۰ دن
گھسوسٹ	مکان، حرارت، غلظت میں درد بہرہ پر دم	دوسرے سے تیسرے ہفتے	۳۱ دن
سوتی تھرد	چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بدن کو آٹنے کی شکل کے ہو جاتے ہیں	بچہ کے دوسرے روز یا چوتھے گھنٹے میں بخسار رہنے کے بعد	۳۱ سے ۴۰ دن
پینچیک	پہلے چھوٹے سرخ دانے جو آٹنے، دھلے پھر بڑھ کر پٹے دانے ہو جاتے ہیں	بچہ کے تیسرے روز یا تیسرے گھنٹے میں بخسار رہنے کے بعد	۴۰ سے ۴۱ دن
ماہض (ترچہ قد) متر اندر	تیسرے چار روز روز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ نیچے ہوتا جاتا ہے ہر ایک دم نیچے جاتے تو کوئی پس (دہرہ اطراف) ہو جاتا ہے	۱۰ دن سے ایک ماہ	چالیس روز

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چھپک-بہنضہ-وبائی کھناق-کھسر اتپ محرقہ اسمالی یا لانغ نمودار ہو تو پچھلے اُس کو پھیننے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئیں، اور وہ تدابیر یہ ہیں۔

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اُس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر داغ عفونت دوا میں تر کر کے لٹکا دی جائے۔

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آئندہ نہ ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیاء جس میں گرد وغبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پاسکتے ہوں ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوائے دایہ یا اتنا اور اُس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو اور کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے۔

(۵) مکان کی مہریوں-حمام-ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے تمام مقامات کی دیکھ بچال رکھی جائے اور مقبول صفائی کا انتظام کیا جائے

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں۔ صاف

اور خوش ذائقہ پانی میں بھی اکثر زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہیں اس لئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے لئے برف کا پانی استعمال سے پہلے بول کر لیا جائے۔

(۷) اُن بچوں کو جن کے مکان میں کوئی متعدی مرض پھیلا ہو مدرسہ یا دوسرے گھروں میں نہیں جانا چاہئے۔

(۸) جو لوگ لال بخار میں مبتلا رہ کر صحت یاب ہوں اُن کو چاہئے کہ جب تک کئی یا رہتا نہ لیں اور دانوں کی ٹھوس نہ جھڑ جائے کسی سے نہ ملیں۔

(۹) جب کوئی شخص بخار میں انتقال کر جاتا ہے تو اُس کی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اس لئے نعش کو فوراً علیحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئے۔

(۱۰) مریض کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہیں عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں۔

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین، پردے، تصویریں وغیرہ کمرہ سے نکال دیا جائے ہر شے کو قرینہ سے کمرہ میں رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب سے علیحدہ نہ ہو تو اُس کے دروازہ پر ایک سوئی چادر لٹکادی جائے اور روز اُس کو تین چار بار کاٹیز فلیوڈ *Condeys fluid* یا کاربوئک وشن *Carbolic lotion* سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالہ دان میں کاٹڈیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو یا رچے بطور رومال کے استعمال کئے جائیں، اگر اُن کے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن میں دافع عفونت عرق رکھا جائے اور اُس میں یہ پارسیے ڈال دئے جائیں۔

(۱۳) دافع عفونت عرق میں زہر ہوتا ہے اس لئے اس کی بوتلیں دو اکی ٹیشیوں کے ساتھ نہ رکھی جائیں بلکہ علیحدہ کسی جگہ رکھی جائیں۔
(۱۴) جس قدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہوں اُن کو حتی الامکان خارج کیا کر دینا دافع الکشافت دوا سے صاف کرا دیا جائے۔

(۱۵) تھریوں اور فضلات پر خوب دافع عفونت عرق ڈالا جائے
(۱۶) لال بخاریں جب دانوں کی بھوسہ جھڑ ہی ہو تو روز مریض کے بسم پر دو مرتبہ لگانا اور صابون تل کر گرم پانی سے اُس کو نہلانا چاہئے۔
(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اُس کی تمام مستعمل چیزوں کو دافع عفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتوں میں بچوں پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجائے دوا کے لینینٹ یا لوشن Liniment lotion

لینینٹ ایک سیال شے ہے جس کی بیرونی سطح جسم پر بعض عوارض میں مالش کی جاتی ہے۔
لوشن اُس پانی کو کہتے ہیں جو زخم وغیرہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جس میں دوا کے علاوہ صابن بھی ہوتا ہے۔

ملا دینے سے۔

(۲) شکر سے منڈھی ہوئی گویوں کو مٹھائی کے دھوکے میں نکل جانے سے

(۳) زخموں کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے۔

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے۔

(۵) ادویات مصوری سے۔

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز ہو جائے

اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی اعتدالاً حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے۔

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دواؤں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں

جن کی صورت مختلف ہو اور جن کے رنگ بھی جدا گانہ ہوں تاکہ ان میں اور پینے

کی دواؤں کی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے۔

(ب) لینمینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزوں کو پینے کی دواؤں

سے کمرہ میں علیحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتوں کو ہر مرتبہ خوب

غور سے پڑھ لینا چاہئے۔ ہر خوراک سے پیشتر بوتل کو خوب ہلاینا چاہئے تاکہ آخری

خوراک اجزا بہت تیز نہ ہونے پادیں۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہئے کہ بھلا دو اول کو نہ پلانے پاویں اور نہ مخلوط کرنے پاویں شکر سے مٹھی ہوئی گولیوں یا *Ladanum* یا کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری رکھنی چاہئے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اُس پانی کو جو ڈس انفیکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط سے بنانا چاہئے اُس میں اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کاربوئک ڈوشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈال دیا جائے تو اُس کے اجزاء تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہیں گے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی سے مانتھ جلا دے گا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کرو سوئکی مینٹ اور دیگر کثافت دور کرنے کی ادویات جن میں یارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کئے بغیر استعمال کی جاتی ہیں جس کا احتمال ضرر ہے ایٹاروپین *Atropine* کے قطرے اگر چہرہ پر ڈھک کر منہ میں چبے جاویں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ زہریلے پھلوں وغیرہ کا کھانا اس طرح

Tu Opium

لے جو ہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی تھراپیم

روکا جاسکتا ہے کہ بچوں کو اس امر کی خاص طور پر تاکید کر دی جائے کہ جب تک
بڑا بوڑھا و بچہ کوئی شے کھانے کے لئے نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھاویں اور
اگر کھاویں تو پھل اجازت سے لیں۔

ادویات مصوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں ایسی جگہ رکھنا
چاہئے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ جاسکے۔ اگر بچے نے زہر کھالیا ہو تو قریب سے قریب وا
ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی پوری تفصیل کہ دینا چاہئے تاکہ وہ
اپنے ہمراہ اسٹمک پیپس Stomach hum اور اس زہر کا تریاق لیتا اور
اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ دفعہ بیمار ہونے کا سبب
زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں اس کے لئے اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھا جائے
تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے۔

(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃ نمودار ہوں گی ایسا اور
امراض میں بجز سکتہ، لڑ، اور میفہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ اس لئے جب کسی شخص کو
ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست ہدیان یا بے ہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے
کہ اس کے جسم میں زہر سرایت کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

(۳) پختہ اشخاص کھانے یا پینے میں شریک ہوتے ہیں وہ سب ایک ہی
قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیفہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی

تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہو سکتا ہے اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہو جائے کہ اُس کو زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہئے کیونکہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔
 بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) ناکارٹکس *Narcotics poison* سم عصبی یعنی وہ زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کوروسائیون *Corrosive poison* یعنی جلادینے والا زہر جس سے مونہ اور تالو کی جھیلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پھونچتا ہے۔

(۳) اریٹریٹ پائزن *Irritant* خراش پیدا کرنے والا یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی ایفون کا جز، کچلہ، کورل یا کافور ضرور ہی شامل ہوتا ہے۔ اس کی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہیں بعض زہروں کے کھانے سے ہڈیاں لاحق ہوتا ہے مثلاً (بلا ڈونا) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہیں مثلاً کچلا اور سنکبیا) اس میں عموماً پتلیاں سُکر جاتی ہیں سانس لینے میں آواز ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے۔ استفراغ بلا کوئی تے لائے والی شے دے بہت کم ہوتا ہے۔

علاج - جہاں تک ہو سکے جلد کوئی تے لائے والی دوا دی جائے مثلاً

(۱) تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام ملا کر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک تے نہ ہو برابر پلا دیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پانچ گھنٹے میں کٹی ہوئی رائی بہ مقدار ایک یا سو اتولہ ملا کر پلا دیں۔

(۳) زنک سلفیٹ *Zinc sulphate* بمقدار دو ماشہ گرم پانی میں پلا دیں۔

(۴) کاپر سلفیٹ *Copper sulphate* بمقدار پانچ سے اگرین ڈھائی سے پانچ رتی تک دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔ اس لئے اُس کو تیز کافی پلا کر، چلا پھا کر، اور مونہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ نازک حالت میں مصنوعی تنفس جس کی ترکیب آئندہ مذکور ہے، کرانا چاہئے اور وہ کئی گھنٹے جاری رکھا جائے۔ استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب ہے۔ کاربوئک ایسڈ اسکے استعمال کرنے سے اندر سے مونہ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد اور پوٹے سرد اور ٹپچپے ہو جاتے ہیں۔

علاج۔ ایسٹیم سالٹس *Epsom salt* بمقدار دو تین ٹپچے (چائ) اور اُس کے بعد رائی مسموم کو پلا دیں۔ ایسٹیم سالٹ بار بار پلا کر رومن ریتون

رینڈی کا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دیں۔
 کرو سو پائزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کھانے سے مونخ اور
 مری و معدہ کی جھلی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کی بڑی علامت یہ ہے کہ
 مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہروں کو اکثر تیزابی زہر
 کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کھار اور بعض معدنی اشیاء شامل ہیں

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں یہ ہیں

منرل ایسڈ *Minral acid* یعنی معدنی تیزاب نائٹرک و کلورک
 ایسڈ *Hydrochloric acid* یعنی تیزاب سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid*
 یعنی تیزاب گندہک، نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ *Nitric acid*
 کھائے زہر۔ کاسٹک سوڈا *Caustic soda* اور فلوئو بونیٹک *Fluorid ammoniac*
 سے ہماک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسپوریہ کاسٹک اور سیال حبست
 علاج۔ جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جاتا ہو تو عموماً اس کے
 حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور تے اور دست آنے لگتے ہیں۔ پیٹ
 پھول جاتا ہے۔ ان میں تے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں دینی چاہئیں۔ بلکہ
 روغن زیتون، یا روغن السی یا انڈے سے فوراً دئے جائیں اگر کسی نے معدنی تیزاب

یا اگزیک ایسڈ *Oxalic acid* کھالیا ہو تو چاک یعنی کھریامٹی یا میگنیشیا
Magnisia معمولی پانی یا چونے کے پانی یا میٹھے پانی میں ملا کر پلاویں اگر مسموم
 نے کوئی کھاری زہر کھالیا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیموں پلاویں۔
 اریٹمٹ یا زرن *Irritant poison* یعنی خراش پیدا کرنے والے زہر کے
 کھالینے سے بے چینی اور ہڈیاں لاحق ہوتا ہے عموماً مونہ میں ایک خاص سوزش
 حلق خشک اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہریہ ہیں۔ روغن جمال گوہر تیلنی کھکی،
 سرمہ، سنکھیا، اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم کے مختلف ہوا
 کرتی ہیں۔ لیکن عموماً اُن کے استعمال سے بے چینی پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات
 تشنج اور اُس کے ساتھ ہڈیاں اور بے ہوشی ہو کر مریض انتقال کر جاتا ہے۔
 علاج۔ وہ ہی کرنا چاہئے جو نورٹیک یا زرن یعنی سم عصبی کے متعلق بتایا گیا۔
 دونوں حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو خراب مادہ
 سے کوئی مسمیٰ دوا دیکر صاف کیا جائے۔

اُس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے مثلاً کچا انڈا اور دودھ
 جب مریض کو کچھ افادہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چاء یا کافی پلائی جائے
 زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور
 بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ سے بیدار رکھیں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔

(۳) اگر مونہ کے آس پاس داغ یا دھبے نہ ہوں تو فوراً کوئی مٹی، دوا پلا کر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پچھڑ چاے دین لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب مونہ کے آس پاس داغ یا دھبے ہوں تو مٹی شے نہ دیں

بلکہ تیل اُس کے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی میں اٹا گھول کر پلا دیں۔

(۵) فارسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دیں بلکہ کئی خوراک میگنیشیا او پانی پلا دیں۔

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہوں تمام معمولی حالتوں

میں کوئی نئے آور دوا دے کر مدد کو خالی کریں۔

(۷) مسموم کے علاج اور سفایابی کی کوشش کرتے رہیں۔ گو شروع میں

بے سود ہی کیوں نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے۔

(۸) ظاہر صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھیں۔

کیوں کہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ

خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طیب آئے اُس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ مناسباً علاج معالجہ میں اُس کو مدد ملے۔

یہ امر یاد رہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے۔ عام مقنیات و تریاقات۔ اگر اور کوئی متقی شے بنے میں وقت ہو تو دوپڑے چمچے بھرانی بڑیٹھ پاؤ پانی میں تیار کر کے فوراً مریض کو بلادی جائے۔ اگر کسی شخص نے گرد سو یا زن کھالیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا متقی شے دینے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر و بیشتر صورتوں میں کوئی مسکن فاذر ہر دینا چاہئے۔ ایک بے ضرر دیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کا ہو، یا انڈے کی سفیدی اور روغن کا ہو یا پانی میں لکھن ملا کر دیں اور جہاں ڈاکٹر یا طبیب نہ ملتا ہو وہاں مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئیں

علاج
 گرم پانی میں رانی ملا کر متقی دوا تیار کریں رانی
 اور نمک فوراً دیں اور بعد استفرغ
 روغن کا ہو دین۔

زہر

جو ہر کچلہ

آرٹھک یعنی سنکھیا

طوطیا۔ رسپیور راسب الاحمر زہر } دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے
 سرب، شنگرف، زہر جست } کی سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار
 میں دیں۔

زہر } استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی
 ٹارٹار ایکیٹک یعنی طیر المتی یا } اور بعد کو استفراغ روکنے کے لئے
 نمک قے۔ } آدھی رتی یک گرین افیون دی جا
 زہر سرمہ

بے بجا چو نہ } عرق لیموں یا سرکہ ملا کر خوب
 کاسٹک سوڈا } پانی پلایا جائے۔

کاسٹک پوٹاش } *Caustic potash*
 سپرٹ ہارٹس ہورن } *Spt Harts horn*
 ایمونیا (فلوڈ) } *Ammonia fluid*

الیک ایسڈ } *Oxalic acid*
 روغن گندک } صابون، میگنیشیا

میوری ایٹک ایسڈ یعنی تیزاب نمک } *Muriatic acid*
 رکیا فارس یعنی تیزاب شورہ } *Aqua fortis*
 گھول کر ہر دنوش } کے بعد پلایا جاو

کاربوئک ایسڈ کو کلمہ کاتیزاب } آٹا پانی میں کھول کر یا کوئی لعاب دار شے
 پلائی جائے۔ } *Carbolic acid*

کلوروفارم *Chloroform* مسوم کے سر، مونہ اور گردن پر ٹھنڈا پانی
 ڈالا جائے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جائے }
 (اس کا طریقہ آگے مذکور ہے)

کلورل ہائیڈریٹ } لاڈنم یعنی عوق ایفون مارفائی یعنی
 تیز کافی۔ اُس کے بعد گرم پانی میں رانی پلائے }
 تے کرائیں اُس کے بعد پھر تیز کافی دیں اور
 مرثیہ کو ہلاتے جلاتے رہیں۔

فادزہر یا تریاق - وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اُس کو بے اثر بنا دیتی
 ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اُس کے اثر کو رائل
 کر دیتی ہے یہی قسم کی مثالیں یہ ہیں۔

آکسیک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فادزہر کھر یا میٹ یا میگنیشیا ہے اور نکلیا کا
 فادزہر ڈایالا کرڈ آکرن *Dialized iron* (جو ہر فولاد) یا میگنیشیا
 اور ٹارٹرائیٹک *Tartar emetic* یعنی طیر لقی کا فادزہر مارڈہ
 دوسری قسم کی مثالیں - ایفون اُس شخص کو جس نے بلیڈ ونا کھالیا ہو
 تے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچہ کھالیا ہو اُس کو
 استفرغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوئے کا علاج۔ مونہ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤں پر پا کر اٹھاؤ تاکہ مونہ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤں پر پا کر جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ مکمل منیر پر بچھا کر لٹاؤ۔ چار منٹ کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہئے اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہئے۔ اگر کوئی بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے بعد بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم ہوتا ہے تو اس کو کلموں میں لپیٹ دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پھونپا ہو یا کوئی بیماری مثلاً وجع مفاصل یا پھیپھڑوں میں اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کی علاج رائل ہیو میں سوسائٹی آف لندن اس موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھاپی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ کپل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدبیر فوراً شروع کی جائیں اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں۔

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں

جب تک ڈاکٹر آئے اور نصیبیں ساقط ہوئے اور سانس موقوف ہوئے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفا یابی کی کوششیں برابر کرتے رہنے چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو لٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر سر اور شانے بہ نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے تہ کر کے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلو بند یا صدری وغیرہ ہو تو اسے اتار دیں۔
(۲) زرخہ میں ہوا بخوبی جانی چاہئے۔ مریض کا مونہ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مونہ کھول کر اُس کی زبان باہر رکھیں۔ اُس کے اوپر ایک نرم پٹی رکھ کر اگر ٹھنڈی کے نیچے باندھ دیں تو مناسب ہوگا۔
(۳) مضمونی تنفس جاری کرنے کے لئے۔

(الف) مریض کے سر ہانے بیچھ کر اُس کے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہو جانے سے تازہ ہوا پھیپڑوں میں داخل ہوتی ہے)۔
(ب) پھر فوراً اُس کے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائیں اور اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پھیپڑوں سے کشیف ہوا خارج ہوتی ہے۔

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونوں تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ میں پندرہ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض خود بخود سانس لے سکے (اس ترکیب سے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی بچھپانے کی فکر کریں۔

(۳) تحریک تنفس مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے مریض کو ذرا سی ناس وغیرہ سنگھائیں اور ایک پر سے اُس کے حلق کو سہلائیں اُس کے سینہ اور چہرہ کو جلد بدلیں اور باری باری سے سرد اور نیم گرم پانی کے چھینٹے ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے حصہ کو خشک فلائین سے ملیں جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھا کر اُس کے بازوؤں کو ذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں یہاں تک کہ پوری طرح تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بیس سکند کے اندر تلخہ بٹھا کر منوہ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ اور ایمونیا سنگھائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری کریں اور جسم کو گرمی بچھپائیں مریض کو خشک کپلوں میں لپیٹ کر اس کے اعضاء کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملیں تاکہ خون دریدوں کے ذریعہ سے دل میں

واپس چلا جائے۔ اور گرم فلٹلین گرم پانی کی بوتلوں اور گرم گرم اینٹوں سے
 فم معدہ بھلوں اور تلوؤں کو سینکیں۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جب کچھ نکلنے
 کی قوت آجائے تو ذرا سی گرم چاء یا کافی یا ذرا سی برانڈی یا وسکی میں تھوڑا سا گرم
 پانی ملا کر پلاویں۔ زندگی بحال ہو تو وقت اگر مریض کے سینہ پر اور شانوں کے
 درمیان رانی کا پلاسٹر لگاویں۔ تو تکالیف تنفس بہت کچھ رفع ہو جائیں گی۔
 اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر بلائے گئے
 لئے گرم پانی میں غسل دیں بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا
 سرد پانی سے ملیں اور بتدریج گرمی بھونچائیں کیونکہ یکایک گرمی بھونچا نا ہوتا
 خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اس کو کروٹ
 سے ٹمائیں اور سر اونچا رکھیں۔ مریض کو تپے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز
 نہ کریں۔

جب سکتہ یا لوکی وجہ سے مریض یہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اونچا رکھیں اور
 اس کو ٹھنڈک بھونچائیں گئے اور سینہ کے کپڑے اتار دیں۔ محرکات کا استعمال
 نہ کریں۔

ایسی حالت جس کے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی

حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بٹھے جاتے ہیں انگلیاں ایٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں نظر آتی ہے۔ اور ناک سے پھینک جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سوسائٹی نے جو ندایر اور جو علاج اور تجویز کیا ہے اُس کو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے کیونکہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مریض بھی گزرے ہیں جن کو بائچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کھائے یا بچوں سے خراش پیدا کر دے تو اُس کو کسی قابل اعتماد واقعہ غفونت (ڈس انفکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر اون کے دانت یا بچوں میں مٹی اور سم آلود اجزاء کے بھرے ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پھونچے تو چادر سے اُس کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہئے۔ اور زخم کو جوش شدہ کپڑے سے صاف کرنا چاہئے یہ کپڑا جوش شدہ سلائن لوشن *Saline lotion* میں ڈوبا ہوا ہو اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچ دچا، کھانے کا نمک اور ایک پائنت کھوتا ہوا پانی پھرتی لپیٹ دینی چاہئے۔ اس ترکیب کو دن میں دوبار کرنا چاہئے۔ اگر

اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکھنا چاہئے گرمی نہ بھونچنا چاہئے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہئے۔ آنے جانے والوں کی آمد و رفت روک دینا چاہئے۔ کسی ایسے کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئے جس سے طبیعت میں تحریک ہو شدت درد میں گرم پانی سے سیکھنے یا پلٹس لگانے سے بہت آرام بھونچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ کثافت بڑھتے بڑھتے ہنڈر و فودبیا *hydrophobia* یا کراکامرض ہو جائے۔ اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اُس کو مار نہ ڈالنا چاہئے بلکہ اسکو تھمتا سخت نگرانی میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست ہے تو مفت اُس کی جان کا خون ہو گا اور اگر اُس میں جنون کے آثار پائے جاتے ہوں تو اُس سے یہ فائدہ ہو گا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائے گا۔ شبھ کی حالت میں زخم کو کاسٹک لینے یا ٹریٹ آف سلور *Nitrate of silver* سے داغ دینا چاہئے۔ یا جلتے ہوئے لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی ٹوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے فوراً داغ دینا چاہئے گزایا جڑے کے کامل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ سے پیدا ہو جائے۔ تو اُس میں ایک سم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جبرے میں سختی اور کماؤ پیدا ہو جاتا

گر دن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دھار سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر گزاز کے مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی عسل علاج کارگر نہیں ہوتا اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مرض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ کسولی بھی کبھی مفید ہوتا ہے جو ہاں اسی واسطے ایک شخص میں شفا خانہ ہے۔

مچھر کھٹل۔ لیسو وغیرہ کا کاٹنا۔ اُن بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے ان پر چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے دودھ سے پڑ جاتے ہیں وائلٹ پودر Violet powder، کاور و فارم Chloroform اور اوڈی کلون Eucalyptol، عودے Eucalyptol، لیکر ملا دینا چاہئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے بہت آرام پھونپتا ہے لیکن اگر اسپرٹ آف ایمونیا tincture of ammonia یا یوکلپٹس Eucalyptol کا کاتل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے پھر شمد کی کھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیا جائے جس کی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ کبھی کا منہ مقام نمیش زدہ پر رکھ کر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے

کہ سوزش پیدا کرنے والا زہر پھیل نہیں سکتا چونکہ ڈنک کے زہر میں ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اس لئے کوئی کھاری شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے۔ معمولی سوڈا Soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے اکثر صابون تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔ دارالکلب Hydrophobia ہر کتے کے کاٹنے سے خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگوں کو اندیشہ ہو ا کرتا ہے۔ اس لئے یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہو گا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اس کے کاٹنے سے دارالکلب کے ماحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہیے اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ Institute نے مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو باقاعدہ عیس عمر و موسم ہوتا ہے اس کی علامت یہ ہو سکتا ہے کہ سست اور اوداس رہتا اور ادھر اُدھر چھپنے کے لئے بے قرار پھرتا ہے کوئی تجربہ کار اگر کٹ جو چیز دیکھتا ہے اس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجرتہ والو اس طرح رگڑتا ہے جیسے اس میں کوئی شے اٹک ہو گئی ہو۔ اور اس کو وہ نکالنا چاہتا ہو۔ اس کے مونہ سے نیدر رال بہتی ہے ایک عجیب کریہ آواز سے بھونکتا ہے اور اپنے مالک پر جو بانور سامنے آتا ہے اس پر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابتدائے مرض اس سے دور دور بھاگتے ہیں۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھ بیشتر گزرا اپنے مالک سے

غیر معمولی طور پر مانوس ہو جاتا ہے کبھی اُس کے پیر چلتا ہے اور کبھی اُس سے کھیلتا ہے اس مرض میں کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جیڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اس لئے وہ کانٹے کے قابل نہیں رہتا جب کتے میں متذکرہ علامات میں سے کوئی بھی جنون کی علامت پائی جاوے تو فوراً اُس کے مونہ پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اُس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تا وقتیکہ کسی واقف کار شخص کو نہ دکھایا جائے اُس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اُن کو چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ ہو یا نہ ہو اپنا مونہ ہاتھ خاص کر جب اُس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چٹوائیں۔ جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اُس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہاں تک ہو بہنے دیا جائے اُس کے بعد پھر زخم کو چوسا جائے یہ تدبیر بلا خوف خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص چوسے اُس کے ہونٹ ازبان یا مونہ میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون ابھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر بینگنیٹ آف پوٹاشس *Potassiumate of potassium* رکھ دینا چاہئے۔

لوگنا بدستہی سے ہندوستان میں بوہت لگ جایا کرتی ہے اور دن کو تیز دھوپ میں نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں۔ اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دھوپ میں پنپنے کی ٹوپی سے

محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے۔

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہونا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ منع نہ ہو۔ الکحل Alcohol شراب اور خدائے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو یو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔ جس وقت یو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں۔

(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں۔

(۲) کپڑے فوراً اتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائیں کہ اُس کا سر اور

شمالی جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک افاقہ مہلوم ہو یا ڈاکٹر مسیٹر آئے ہیں تو سر تیرہ ٹیڑھ کی ٹہری پر برابر بٹھکد پانی ملائیں

(۴) مریض کو جہاں تک ہو آرام بخو جائیں۔

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے نہ پڑ جانا۔ اگر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت،

بلکہ کسی دھات کا ذرہ یا کوئی کیڑہ پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے آنکھ میں سخت

سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جائے تو رومال کے گوشہ کی بتی بنا کر

یا نرم برش سے اُس کو نکال لیں۔ ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد پڑ گئی

ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ گرد نکل جائے گی۔ خراش پیدا کرنے والی

شے کے نکل جانے کے بعد بھی اگر آنکھ میں کھٹک باقی رہے تو اس کی تدبیر

یہ ہے کہ پوپٹے چیر کر چندہ طرے ٹیٹھے یا ریتون کے تیل کے پڑکا دئے جائیں۔ اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کپڑے کی گہری ٹھنڈے پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے جب چونسٹیا اور کسی جینے کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کٹنگ ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اس لئے اس کو جہاں تک ہو جلد نکال لیا جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سائیل پوپٹے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جائے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پٹسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نیندوں میں چڑھا جاتے ہیں ایسی حالت میں اگر نیند ہو تو انکو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ وقت ہو تو باتو وقت ڈاکٹر کو دکھایا جائے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کڑے کوٹ جائے کانوں میں گھس جاتے ہیں اور اکثر بچے ناک کی طرح کانوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ کے باہر رکھا جائے اور ذرا سا گلیسرین یا تیل کان میں پچکا دیا جاوے۔ اگر کوئی سخت شے مثل دانے یا پٹسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری سے نہ نکلتی ہو تو فسر و رڈاکٹر کو دکھایا جائے تاوقتیکہ شخص کو سوائے پچکاری کے اور کس طریقے سے کا سٹے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیوں کہ اس سے کان کے پردہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو گل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں اُس کو ہنڈ میں ڈال لینے کی کوشش اور ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں، اگر حلق میں کوئی خیز انگ جائے تو فوراً بچے کو اُلٹا کر دینا چاہئے۔ یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر اٹکادینا چاہئے اور مونہ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے اور انگلی حلق میں ڈالکر اُس چیز کو ہٹا کر ہٹانے کی کوشش کرنا چاہئے، یا کم از کم کھانسی یا سہ کرنا چاہئے تاکہ وہ چیز نکل پڑے اگر نہ نکلے اور شے مذکور کھلی اور دھار دار نہیں ہے تو معدہ میں بلا کسی اثر اور غیرہ کے اتر جائے گی ایسی حالت میں طین دوائیں نہ دی جائیں بلکہ پوری مقدار میں توراک دی جائے غذا میں گوشت، روٹی اور ترکاریاں ہونی چاہئیں تاکہ معدے سے چیز کے خارج کر دینے میں اعانت کریں اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چیز نکلے یا نہیں،

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا لوار کھاتے ہیں اُن کو اکثر سنسنی چڑھ جاتی ہے، جن بچوں کو بلا وجہ کھانسنے میں سنسنی چڑھ جاتی ہو اُن کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنسین کی یہ علامت ہوتی ہے۔

جلنا

اُگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خیفت سرخی ہوتی ہے اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دو دھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جس قدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اسی قدر زیادہ آئندہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ زیادہ اندیشہ ناک ہے بہ نسبت اس کے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے اگر کوئی مقام ذرا جل جائے، اور زخم نہ پڑے تو مقام مائوت کو نیم گرم سوڈا سولوشن Soda lotion دھونا یا تر کرنا چاہئے۔

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر کو اختیار کرنا چاہئے۔

(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون پٹکا کر ہو اسے حتی الامکان جلد محفوظ کرنا چاہئے۔

(۲) کپڑے اس مقام سے فوراً علیحدہ کر دئے جائیں اور اگر کچھ وقت ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیونکہ اُٹارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں کے بیچ میں ڈالا جائے تاکہ کپڑا نرم ہو کر باسانی اُتر آئے اور جلد محفوظ رہے۔

(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہئے۔

کیرن آئل Carron oil جسے عربی میں وہاں الکلس یعنی چونے کا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چونے کا پانی ہموزن ملا دینے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا بادام کے سوا کوئی مہدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرنا چاہئے ہندوستانی لباس خاص کر مستورات اور چھوٹے بچوں کا ایک ذرا آگ لگنے سے جلد بھڑک اٹھتا ہے چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدا خواستہ آگ لگ جائے تو ہلکے نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش و حواس قائم رکھنے چاہئیں جس وقت کپڑے میں آگ لگے فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کرنی چاہئے کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چنچہ، کسل، چادرہ یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھادیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس میں شہتیر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ چھونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جانب توجہ کر کے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جھننے سے بچوں کو بردِ اطراف ہو جاتا ہے اس لئے ایسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئے، اور گرم و دودھ یا گرم تموہ پلانا چاہئے بعد ازاں جلے ہوئے جسم پر کچے کوکاٹ کر غلیحہ کر دینا چاہئے، بعد ازاں ایک کپڑے میں، ویسلین یوراسک۔

یادنیو یا کریم *Kindia cream* یا کمن *Buller* خوب پڑا اور گاڑ جائیگا اگر جلے ہوئے جسم پر کچھ دینا چاہئے، بعد ازاں ڈرینسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہئے تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں لمبھنے نہ دینا چاہئے، اور لبتہ میں گرم پانی کی بوتل رکھنی رہا کرے، اور انڈے کی سفیدی روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پنی جانے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اس کو فوراً ہی کیوں نہ اگل دیا جائے لیکن حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہئے اور ڈاکٹر کو فوراً بلا لیا جائے کچلے ہوئے برف کی ٹھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چونے کو دیا جائے اگر کچھ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈال کر پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

”زخم اور چوٹ“

مجروح عضو کو گرم بوراسک اوشن *Boric lotion* سے دھونے

اور اُسی میں پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے۔ تاوقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، سنبھلے یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے خفیف زخم پر کلورین Collodion کا خماد کر دینا چاہئے۔

”موج“

موج سے غفلت ٹھیک نہیں ہوتی۔ سب سے پہلے موج والے عضو کو آرام دینا ضروری ہے اور اُس پر خوب ٹھنڈی ڈرلینگ یا برف کی تھیلی بروقت رکھنی چاہئے، اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک کی جائے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی میں موج کھائے عضو کو ڈبوئے رہنا چاہئے۔ بعدہ فلائین گرم کر کے باندھ دی جائے۔ اور اوپر سے ریشمی پارچہ کوتیل میں تر کر کے ڈرلینگ کر دیا جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اُسی مقام پر ورم اور جلد کا رنگ نیلا سیاہ ہو جاتا ہے، ورم اور رنگ کے بدل جانے کا سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اس لئے اُس حصہ کو مطلق حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کر کے اُس پر رکھی جائیں۔ اگر ممکن ہو تو مقام مایوف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے، کپڑے میں برف لپیٹ کر رکھنا تمہاری

مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد بھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ برف رکھنے سے
پیشتر اُس جگہ وِسلین Vaseline لگا دی جاوے آخر الذکر تدابیر
میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو جلد کا رنگ چند ان متغیر نہیں
ہوتا۔

”نوٹ“، چوٹ کے علاج میں اُس کی نوعیت اور مر لیش کی حالت کو مد نظر
رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے اسے نہیں قائم کر لینی
چاہئے۔

پٹھوں یا جوڑوں میں جب موج آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف اٹھانے
کے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات
کی ہے کہ عضو معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اُس کو گرم پانی سے دھویا جائے
کیوں کہ حرارت چھوٹنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندری نمک
شریک کر دیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس
خیال سے ترجیح دیتے ہیں کہ اُس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب
درم تحلیل ہونا شروع ہو تو اُس جگہ کو خوب سہلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

غش کے ساتھ دفعۃً تحلیل ہو جانا جب کوئی شخص ضعف کی سے بے ہوش
ہو جائے تو اُس کے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کر لینی چاہئے۔ ایسی

حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی، لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہوں گی۔

(۱) مریض کو چیت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے مکئی نہ رکھا جائے یہ زیادہ مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے۔ لیکن سکتہ کی حالت میں ایسا نہیں کرنا چاہیے
(۲) لباس کی تمام بندشیں خاص کر گردن، سینہ اور کمر کے پاس کھول دی جائیں۔

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیسٹر وغیرہ میں ہو تو فوراً کھلی ہوا میں لانا چاہئے۔

(۴) اُس کو شہوم یا نخلخہ سوگمایا جائے۔
(۵) منہ پر ٹھنڈے پانی کی پھینٹ دے جائیں، اگر مریض ہوش میں نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کر کے رکھا جائے۔

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات دے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو دکھایا جائے جتنی جلد ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں اُس کے منہ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ نہایت منفرد طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے۔ کہ وقت پڑتی امداد کا ہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے واقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگمانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر ان کو اختیار کرنا چاہئے۔

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر ماں کو ناگمانی حالتوں میں تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہو گا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے (۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کر لینی چاہئے اس کے بعد جو کچھ کرنا ہو اس کو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دیا جائے اور کبھی کسی صلاح سے کوئی تیز تبدیل نہ کیا جائے، کیونکہ اس کے علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اسی بل لٹانا چاہئے، عموماً بہت لیٹنے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ دقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر گھما

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہئے اور اگر اس کے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلا کر لایا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے۔

مریض کو کوئی محرک شے نہ دی جائے البتہ اگر اس کو بے حد ضعف ہو جائے یا مینٹل منٹ سے زیادہ بے ہوشی طاری رہے تو محرک شے دی جاسکتی ہے لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور زخموں کی حالتیں جن کے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں اس لئے اگر ذرا کٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اُس کا غور سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فاسٹر کا پانی اُس پر بہانے کے بعد صاف ملل کے کڑے سے پوچھ ڈالنا چاہئے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منہ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی پٹی باندھ دینی چاہئے۔

جب زیادہ کٹ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو اُس کی مناسبت سے علاج کرنی کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رگوں یا عروق کے ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سُرخ خون کی رگین جنہیں عربی میں شرایین، اور انگریزی میں آرٹریز *Artery* کہتے ہیں۔

(۲) نیلی رنگین جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینز *Veins* کہتے ہیں۔

(۳) بال کے مانند باریک رگین جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں کیپیلریز (*Capillary*) کہتے ہیں۔ جو چھوٹی چھوٹی شرایین اور وینز کے گول کو ملاتی ہیں شرایین عموماً وریدوں سے زیادہ جسم کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگین جو اوپر نظر آتی ہیں وہ نیلی رنگین ہوتی ہیں ان تین قسم کی رگوں میں جو خون دوڑتا ہے اُس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شرایین کے خون کا رنگ خوب سُرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل بسیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگوں سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اُس کے فرق پر غور کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سُرخ ہوتا ہے، اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دہار نکلتی ہے، برخلاف اس کے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اُس کا رنگ بسیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا

رہتا ہے، اور عروقِ شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،
 اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا
 چاہئے کہ زندگی کا دار و مدار دورانِ خون پر ہے اور دورانِ خون کام کرنا
 قلب ہے۔

قلب سے دورانِ خون اس طرح پر ہوتا ہے کہ پورے جسم کو ویدون
 کے ذریعہ سے خراب خون جس میں کاربونک ایسڈ گیس *Carbonic acid gas* ہوتی ہے قلب میں بھونچتا ہے اور قلب سے صاف خون،
 جس میں اوکسیجن ہوتی ہے شریانوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا
 ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروقِ شعریہ میں گزرتا
 ہوا ویدوں کی راہ پر پھر قلب میں بھونچ جاتا ہے غرض تازہ نیت انسان یہ دورہ
 اسی طرح جاری رہتا ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا ہو جاوے
 تو انسان کی زلیت معرضِ خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اسی طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور
 اُس کے انسداد کی تدبیر نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ
 ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی وید سے خون آتا ہو
 اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہئے کہ کٹے
 ہوئے مقام کا وہ منہ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس رخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبائے سے خون بند نہ ہو تو خوب کس کر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اُس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دباؤ پڑے اُس کو جسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مریض کو پٹ لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبائے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا انگلیاں اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہوں اور خون معمولی طور پر دبائے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کس کر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے یا مریض کو ہسپتال یا جہاں علاج میں سہولیت ہوئے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا بڑی کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اُس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دبایا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر انگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

بہرہ اور جگر کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے مل جائے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوٹے وغیرہ سے نکلتا ہو اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پیل ایک پر ایک رکھ کر کس کر باندھے اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھٹکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کر کے آہستہ آہستہ سکھالیا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ملل کی گدبی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہئے۔

متورم و ریدوں، یعنی خون کی رگوں میں راستے ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، ان کے خراب ہو جانے سے ایسی ماؤف و زیدیں خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جب کوئی متورم و رید پاؤں میں بھٹ جائے تو بصر کو جسم سے اونچا کر کے زخم کے نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دی جائے۔

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچنے سے ناک سے خون جاری ہو جائے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔ بعض لوگوں کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے اس لئے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہئے ایسی حالت میں مریض، یا مریضہ کو آرام سے چت ٹا کر گردن کو ٹھنڈک بھینچنا اور ناک پر سرد پچھایہ رکھنا چاہئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پچھایہ ڈوری میں باندھ کر تھکے میں

داخل کرنا چاہئے، استفراغ یا کھانسی میں زیادہ خون کھلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرضِ دق کی علامت ہوتی ہے، ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہئے۔ اُس کو ہرگز بات نہ کرنے دی جائے صرف تازہ ہوا ملنی چاہئے، اور دودھ یا پانی میں برف ڈالکر دیا جائے، اگر جریانِ خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پھیپھڑے کی کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغنِ تارپین کا بھپارہ دیا جائے، اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے چمچے بھرتارپین کے تیل میں قریباً تین پاؤ اُبلتا ہو اپانی ملا یا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھا دی جائے۔

جریانِ خون میں مریض اکثر کمزور اور بے ہوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دورانِ خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریانِ خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اُس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی پھٹکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤف رگیں قدر تا بند ہو جاتی اور جریانِ خون موقوف ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریانِ خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے، ہوش میں لانا چاہئے۔

اس موقع پر میں تمام خواتین کو تاکید کے ساتھ اس طرف توجہ دلاؤں گی

کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کے متعلق سینٹ جان ایمبولینس سوسائٹی کی کتابیں نہایت مفید ہیں اور جو طریقے اُن میں بتائے گئے ہیں وہ آسانی کے ساتھ سیکھے جاسکتے ہیں۔ ان کتابوں کا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی میں ایک کتاب کا ترجمہ فائدہ عام کے لئے نواب زادہ منجس جرنل عبید اللہ خاں سلمہ اللہ تعالیٰ نے طبع کرایا ہے جو سلیس اردو میں ہے اور خواتین اُس کو آسانی کے ساتھ پڑھ سکتی ہیں۔

مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفا ہونے کے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے تین خاص اقسام کے غسل کرانے چاہئیں۔ ایک غسل تو اُسی کمرہ میں دینا چاہئے جس میں مریض دوران مرض میں رکھا گیا ہو۔ غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کمر میں لپیٹ کر دوسرے صاف تھرے کمرہ میں لیجانا چاہئے جو مرض سے پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں دینا چاہئے مریض کو اُس کمرہ میں نہ جانا چاہئے جو مرض سے کثیف ہو چکا ہے مریض کو کسی رزٹیک غسل کرانا چاہئے۔ غالباً کاٹریڈ فلیوڈ *Condensed fluid*

لے لپ کا نسخہ جس سے اسکا رٹ فیور اور خسرہ میں مریض کے جسم پر لپ کرنے سے سمیت دہرہ ہوتی ہے اور خشک کمرہ اور پیڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا نراب نہیں ہوتی۔

روغن کا جو پٹا۔ ایک تچہ

روغن تخم کا ہو یا ولسلین۔ پندرہ چمچے۔

طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔
 بخوردار امراض اور بالخصوص اسکارٹ فیور (وہ بخار جس میں دانے پڑ جاتے
 ہیں) اور چیچک کے مرض میں شروع سے ہی بالوں کو خوب باریک کتر وادینا
 چاہئے۔ یا سر ہی منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور
 مرض کی کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور گلے کا
 بھی خیال رکھنا چاہئے کیوں کہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور خاص کر
 ایسی صورت میں جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے پیکاری
 سے صاف کرنے دو انگانے اور چہرے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد
 مریض کو صاف ستھرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں
 مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کھیلنے دیا جائے
 دو ماہ تک قرنطینہ میں سب علیحدہ رکھنا چاہئے جس قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کو
 ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو بلبوسا
 اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بجاپ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دھات
 کے برتن یعنی کے برتن اور قلمی یا مینا کاڑی کے برتنوں کو نیس حصوں میں ایک
 حصہ کاربولک میں چوبیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتابوں کلمنوں اور مہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اونچی اور سوتی کپڑے

پائے پیٹوں وغیرہ کو جلا دینا چاہیے۔

اگر کمہ کی دیواروں پر روغن پہرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو کثافت دور کرنے کی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہیے یا فارملائی ہائیڈ *Formaldi hyde* سوپاک صاف کرنا چاہیے لیکن اگر دیواروں پر کاغذ لگا ہوا ہو تو صاف کرنے کے بعد اس کو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہیے۔

تمام لکڑی کی چیزوں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہیے اور ان کی کثافت دور کرنا چاہیے۔ چھت کو کھرچا کر یا تو چونے سے قلعی کروانی چاہیے یا روغن پہرانا چاہیے۔

مکمل غسل

ایک گرم اور خشک مکمل کو مریض کے نیچے رکھ دو یا زیادہ مکمل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھنا دو۔ بعد ازاں معمولی ملبوسات اتار لو تیمار دار کے پاس دو گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک میں خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا ٹوڈی کلون ملا رہے اس میں بھی روئی موجود رہنا چاہیے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے طرف میں بھی روئی موجود رہے۔ پانی میں پہلے ہی سے صابن مل دینا چاہیے۔ بہت سے گرم خشک تولیے موجود رہنا چاہئیں و تو لیا پاؤڈر بھی ہونا چاہیے۔ بنجار کی حالت

میں جب کہ دانے پڑ جاتے ہیں ایک مشتری میں ضماد دافع سمیت بھی موجود ہونا چاہئے۔
 جب جملہ چیزیں پاس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دھو کر خشک کرنا چاہئے۔
 پھر کان اور گردن اور سینہ اور داہنا بازو۔ بایاں بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔ پھر
 کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ غرض کہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دھو کر
 خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاطاً کسی صاف ملائم کپڑے یا فلین کے
 کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ مالش سب سے بعد ہونی چاہئے۔ کیونکہ تیماردار
 کے ہاتھ لپ میں گہرے ہوں گے اور اُس کا وقت ضائع ہوگا۔

سرد اسینج پیچیزنا بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سرد برف ملے ہوئے پانی
 یا پانی اور ریگٹی فائڈ اسپرٹ *Pectifid spirit* ملا کر جس میں
 ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یو ڈی کلور *Eau-de-cologne*
 اور پانی میں ملا کر اسینج پیچیزنا چاہئے۔

ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ منٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کمرے والے
 غسل کی طرح احتیاط کے لپیٹتے نہیں ہیں۔

سرد پٹوں میں لپٹنا بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے مریض
 ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہیں ہوتا لیٹتا ہے اُس کے کپڑے کال لئے جاتے
 ہیں۔ اُس کو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ ڈیتے ہیں
 پانی ضرورت کے مطابق سرد ہونا چاہئے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر ایک

خشک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہیے۔ جب ۱۰۲ درجہ پر حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئے خاص خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے گاہ یہ چند باتیں ہدایت عامہ کے لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں لپیٹنا اگر گرم کپڑوں میں لپیٹنے کی اُس وقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرنا مقصود ہوتا ہو مثلاً بعض بخاروں میں جب دو دوڑے کا مل طور پر نہیں نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو کمکوں میں لپیٹتے ہیں اور نیچے والے کمل کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچھا لیتے ہیں ایک کپڑہ گرم پانی میں دو قریب قریب ۴۰ فیزن ہائٹ درجہ پر ہو، ڈبو کر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہیں۔

رائی کا غسل یا غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں ایک اونس رائی ملا دینی چاہئے رائی کا ضا دہنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہئے۔ یا رائی کو ملل کی ڈھیلی پوٹی میں باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ اُس میں خوب ٹپجائے بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم ہاتھ جو یہاں پر بھی مشل ناہم کے بنایا جاتا ہو اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک ہاتھ یعنی بجلی کے ذریعہ سے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان و پیمانے اور اُن کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری پیمانے			ڈاکٹری اوزان		
ایک ڈرام	کا	۱۰ پونڈ	ایک سکر ویل	کا	۳۰ گرین
ایک اونس	کا	۱۰ ڈرام	ایک ڈرام	کا	۱۶ سکر وین یا سکر وین
ایک پائنٹ	کا	۲۰ اونس	ایک اونس	کا	۸ ڈرام
ایک گیلن	کا	۸ پائنٹ	ایک پونڈ	کا	۱۶ اونس

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

۴ ماشہ	۱۔ ڈرام	ایک چائے کا چمچ یا لٹل سپون فل
۸ ماشہ	۲۔ ڈرام	ایک ریمیانی چمچ یا ڈیزے سپون فل
۱۶ ماشہ	۴۔ ڈرام	ایک بڑا چمچ یا بیس سپون فل
۱ چٹانک	۲۔ اونس	ایک شراب پینے کا گلاس یا وائن گلاس فل
۲ چٹانک	۴۔ اونس	ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل
۴ چٹانک	۸۔ اونس	ایک بڑا گلاس پانی کا یا میٹر فل

طبی اوزان مقابلہ ڈاکٹری وطبی اوزان کا

۳۰ گرین	کا	ایک جو	ایک گرین	تقریباً ۱۶ رقی
۲۔ جو	کی	ایک رقی	ایک سکر ویل	۱۶ ماشہ۔ ۱ رقی
۸۔ رقی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	۴ ماشہ
۱۶۔ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	۲ تولہ۔ ۱۶ ماشہ
۵۔ تولہ	کی	ایک چٹانک	ایک پونڈ	تقریباً ۱۶ سیر
۱۶۔ چٹانک		ایک سیر		

مقدار خوراکِ ادویات بمناسبتِ عمر

اصطلاح اطباء میں شربت کے معنی ایک خوراک ہو اسکے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ بیان پر قدر شربت ادویات باقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبتِ عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۱۰۔ اگرین یا پندرہ بوند ہوگی
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ یا ۳ ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ یا ۴ ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ " ۵ ہوگی
دو سال سے تین سال	۸ " ۸ ہوگی
تین سال سے چار سال تک	۱۰ " ۱۰ ہوگی
چار سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ اگرین یا پندرہ بوند ہوگی
چھ سال سے دس سال	۲۰ " ۲۰ ہوگی
دس سال سے تیرہ سال	۲۵ " ۲۵ ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ اگرین یا ۳۰ بوند ہوگی

سولہ سے اٹھارہ سال کی عمر والے کے لئے ۳۲ گرین یا ۵۵ بوند ہوگی
 اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لئے ۵۰ گرین یا ۵۵ بوند ہوگی
 اکیس سے ساٹھ " " " ۶۰ " یا ۶۰ " "

بارہ سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے کسی دوا کی خوراک کے معین کرنے کا
 ایک یہ قاعدہ بھی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اس کی عمر جمع بارہ تقسیم کر دیں تو حاصل
 تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لئے کسی دوا کی خوراک
 معینہ $2 \div (12 \times 2) = \frac{1}{2}$ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساتواں حصہ -
 مگر کئی ایک دوائیں اس قاعدہ کلیہ سے مستثنیٰ بھی ہیں خاص کر وہ دوائیں
 جن کی بچوں کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلول بلڈ ڈونا -
 ہائیوسائمس -

Poison. سنگھیا وغیرہ یا وہ دوائیں جن کی بہت تھوڑی مقدار

بھی بچوں کے لئے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیوں -

نوٹ - ملین یا سہل دوا کی خوراک بچوں میں نسبتاً قدرے زیادہ ہو تو
 مضائقہ نہیں مگر نشی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکور کسی قدر کم ہی ہو تو بہتر ہے ساٹھ
 برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لئے دوا کی خوراک پوری خوراک سے ذرا
 کم ہونی چاہئے کیونکہ بڑے باپے میں طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے -

بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے ذریعہ سے استعمال کی

جاتی ہیں اُن کی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدر سے زیادہ کر دیتے ہیں۔ جب جلدی پچکاری کے ذریعہ سے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اُس کی مقدار معمولی خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی دوا خانے میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل ملیشن Castor Castor سفوف
 دارچینی لکونیڈ میگنیشیا Lipid magnesia سائٹریٹ آف
 سوڈا Citrate of soda بانی کاربونیٹ آف ڈالائی Bicarb. of soda بروائیڈ
 آف پٹاشیم Bromide of Potash کونین سلف Quine sulph. اپنی کے کیوان
 Ipecacuanha ڈونچ ڈروریس پوونڈر Drows powder ڈالائی ڈیل وائیٹر Dill water لائم
 وائیٹر Limewater روغن تیون کسائیڈ آف زنک Oxide of zinc بوراسک الیڈ
 Boracic acid دانی گلیسرین Glycerine گلیسرین ٹینکٹ Jamnic
 glycerine پنچ آف آیوڈین Tr. of iodine لوشن آف کوئیڈ آف مری lotion
 of perchloride of mercury لیمو لوشن Lead lotion گلیسرین Glycerine
 کلورڈین Chloridine سفوف ہافم لٹ Lint اجوان سولف بکٹنڈ
 سہاگہ مہوشک رسوت عناب ملیٹھی رب السوس نمک سلیمانی زکچور
 دارچینی زنجبیل گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطکی۔

بچوں کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائیں اور مشروبات

(۱) دودھ اور میلنس فوڈ۔

دو بڑے چمچے جھر کے

اجزاء میلنس فوڈ

دو بڑے چمچے

گرم پانی

اس قدر کہ کل ہر کب ایک پیٹ ہو جائے

دودھ

ترکیب - ایک پیالہ میں میلنس فوڈ ڈالکر اس میں گرم (جو اُبتا ہوا ہو) پانی ملا کر
آتنا بناؤ کہ ایسی سا ہو جائے پھر بقیہ گرم پانی ملا کر باواؤ اس سے کہ بعد دودھ شریک کر دے

(۲) روٹی ، اور دودھ

اجزاء روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا۔

دودھ نصف پائینٹ۔ ()

میلنس فوڈ ذائقہ کے لئے

ترکیب - روٹی کا ٹکڑا ایک برتن میں رکھ کر اس پر دودھ ڈالا جائے اور

چند منٹ تک اس میں روٹی بھگی رہے۔

استعمال کے وقت میلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جائے۔

(۳) میلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

۱۵۔ غذائیں نوجوانوں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزا - دودھ ٹیڑھ پائینٹ ()

میلنس فوڈ کے بسکٹ ۲ یا ۸

ترکیب - دودھ کو تقریباً ۴۰ درجے فرین ہائٹ تک گرم کیا جائے۔ بسکٹ ایک پیالے یا چھوٹے برتن میں رکھ کر اتنا گرم دودھ ڈالا جائے کہ وہ اُس میں ڈوب جائیں (اندازاً پانچ پڑے چمچے) اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک چمچے سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھینٹ کر ایسی سبنا کر بقیہ دودھ شریک کر دیا جائے۔

(۴) میلنس فوڈ کے ہمراہ، دودھ اور انڈا

اجزا ۱) انڈے ۲ عدد

میلنس فوڈ
دودھ
ایک بڑا چمچ
ایک پینٹ

ترکیب - انڈوں کو اچھی طرح بھینٹ کر میلنس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈالیں اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی اور دودھ

اجزا ۱) انڈے ۲ عدد

دودھ
میلنس
۲ بڑے چمچے
ایک متوسط چمچے بھڑ

ترکیب - دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر
علیحدہ رکھ لیں پھر مینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ملا لیں
بعد ازاں یہ کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ملا لیں۔

(۶) کارن فلاور *Corn flour*

اجزاء کارن فلاور ۱/۲ چار کی پیالی

دودھ ایک پائینٹ

شکر ایک متوسط چمچ

مینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

ترکیب - کارن فلاور میں اتنی مقدار دودھ کی شریک کریں کہ ملائے سے پیسی
ہو جائے۔ اس کے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن فلاور میں ملا لیں
پھر کسی برتن میں اونڈیل کر۔ امنٹ تک ہلکی آنچ پر جوش کریں جوش
دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے۔ جب جوش ہو جائے تو نکال لیں اور شکر
اور مینس فوڈ واکا رچہ سکند تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دھو
ہوئے برتن میں نکال لیں۔

(۷) چاول کی پیسی

اجزاء - چاول نصف پیالی

دودھ ایک پائینٹ

شکر ایک متوسط چمچ

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

لیموں ایک جھوٹا ملاٹ

ترکیب - کارن فلا در تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اُسی طرح اس کو بھی تیار کیا جائے کارن فلا در یا چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہئے۔ تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا ملینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے پھڑک لیں

(۸) دہی

اجزاء - عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن یک چمچ چاء

ترکیب - نصف پائٹ (۳ چھٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چاء کا چمچ ضامن ڈال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے، اس کے بعد فیرونی کے پیالوں میں نکال لیجئے۔ تھوڑی دیر میں جم جائے گا۔ لیکن برتنوں کی بہت احتیاط جائے جو ترکیب اس انفکٹ کرنے کی ہے اُس کے مطابق دھولیں اور صاف کریں اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور ملینس فوڈ کی مٹھائی۔

اجزاء - دودھ ۱ پینٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچ

میلنس فوڈ ایک متوسط چمچ

نہک ایک چٹکی۔

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں ستیس فوڈ گھول لیں اور دودھ علیحدہ ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اُس میں تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اس کے بعد ایک برتن میں اوٹڈیل کر لینس فوڈ شکر اور نہک ملا کر دو تین منٹ تک پکائیں اور برابر چلاتے جائیں اس طریقہ سے مٹھائی تیار ہو جاوے گی

(۱۰) فیرینی (۱)

ایک پیالی تازہ دودھ ۱ گلاس

۲ عدد انڈے

ایک بڑا چمچ شکر

ایک بڑا چمچ میلنس فوڈ

ایک چٹکی نہک

ترکیب۔ انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور لینس فوڈ اُس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں اوٹڈیل کر ہلکی آنچ پر آدھ گھنٹہ پکائیں، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اُس میں جابجا سوراخ اور پانی رہ جائے گا۔ اس قسم کی فیرینی

زیادہ اُبالنا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرنی (۲)

اجزاء	تازہ دودھ	۲ پیالی
	انڈے	۴ عدد
	شکر	ایک پڑاچھ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے تھچے
	نمک	چمکی بھر

ترکیب۔ انڈوں کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کر کے خوب چلائیں پھر دودھ کو برائی نام نمک ملا کر ایک ڈش میں اور انڈیل میں اور ڈش کہولتے ہوئے پانی کے برتن میں رکھ دی جائے۔ جب کہیں بیج میں گماڑھی ہو جائی اُس کو ٹھنڈا کر کے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیپیو کہ کی۔ کھیر۔

اجزاء	ٹیپیو کہ	۲ بڑے تھچے
	دودھ	ایک پنٹ
	انڈے	۴ عدد
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	نمک	ذرا سا

ترکیب - ٹیپو کہ کو دھو کر گرم پانی میں بہکودیں۔ یہاں تک کہ بالکل نرم ہو جائے
 پھر دودھ ملا کر پکالیں جب ٹیپو کہ صاف ہو جائے تو انڈوں کی زردی اور مینس نوڈ
 کو اچھی طرح پھینٹ کر اُس میں ٹیپو کہ ڈال کر پھر جوٹے پر چڑھا کر چار منٹ تک پکالیں
 اُس کے بعد اتار کر انڈوں کی پھینٹی ہوئی سفیدی اُس میں ملا دیں اگر دو انڈے
 بھی ملائے جائیں جب بھی کھیر مزے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر۔

جزا	چانول	۲ بڑے چھچھے
	ملینس نوڈ	۲ بڑے چھچھے
	دودھ	۲ قود کی پیالی (ایک پنٹ)
	شکر	ایک بڑا چھچھا
	نمک	نصف چاء کا چھچھا

ترکیب چاول کو دھو کر دودھ اور نمک اُس میں ملا کر پکالیں جب چانول بالکل نرم
 ہو جائیں اور دودھ خشک ہو جائے تو ملینس نوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر
 اُس میں ملا دیں۔

(۱۴) دودھ کی جلی

جزا	جلائین	نصف اونس
	دودھ	ایک پنٹ

شکر
ایک متوسط چمچ
ملینس فوڈ
۲ بڑے قچے

ایک پتلی قاش لیموں کی

ترکیب - دودھ میں لیموں کی قاش ڈال کر اچھی طرح تمام جینی کی پتیلی میں جوش
کریں جب اُبلنے لگے جلائیں ملا کر ایک چمچ سے اچھی طرح چلائیں پھر ملینس فوڈ اور
شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ہوئے سانچے میں اوٹیل دیں سانچے کو جلد
گرم پانی پھر سرد پانی میں رکھنے سے جیلی تیار ہو جائے گی اگر جیلی کو بغیر گارہا کتنے
سانچے میں اوٹیل دیا جائے گا تو نہیں جے گی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

نصف چار کی پیالی	چانول	اجزاء
تین چار کی پیالی	پانی	
ایک چار کی پیالی	تازہ دودھ	
ایک چار کا چمچ	نمک	
ایک بیر کے برابر ہو	سوڈے کی ڈنی	

ترکیب - چانول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی میں بھینے دو۔ پھر اُسی میں اور
پانی ڈال کر چوڑھے پر چڑھا دو جب چانول گل جائیں اور پانی خشک ہو کر اصلی
مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملا کر آدھ گھنٹہ تک جوش کرو پھر کسی سوئے

کپڑے میں چھان کر خفیف مٹھاس ملا کر اور جب ٹھنڈا ہو جائے نوش کرو۔

(۱۶) جو کی جلی

اجزاء جو نصف چاؤ کی پیالی

ترکیب بانی ۳ پاؤ
جو کو تین پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے بھینکے دو۔ اس کے بعد چو لھے پر چڑھا
جب پانی خشک ہو کر ڈھیر پاؤ رہ جائے تو اوتا کر گرم ہار یکہ کپڑے میں
چھان لو پھر صوف میں رکھ دو جلی تم جائے گی جب کھانا ہو ملیتس نوڈا اوپر سے
چھڑک لو۔

(۱۷) چاول کی کھیر۔

اجزاء چانول دین گھنٹے تک بھینکے ہوئے تین بڑے ٹپے۔

۲ پیالی چاء

دودھ

خفیف نمک

۲ عدد

اٹوے پھینٹ کر

ترکیب چاول کسی موٹے کپڑے میں لپا کر اُس میں پانی اور ذرا اسک نمک
ڈالکر چوٹے پر چڑھا دیا جائے پتلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور درمیان میں کئی بار
ہلارینا چاہئے۔ مگر گچہ ہرگز نہ ڈالا جائے۔ اس طرح پکاتے سے چانول پھر ریے
رہتے ہیں پتلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جائے کہ اُن میں کوئی کنی تو نہیں ہی

اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول پسا کر گرم گرم دودھ ڈال دیا جائے پھر آگ پر کھل کر
پندرہ منٹ تک پکایا جائے اُس کے بعد کسی پیالہ میں نکال کر فوراً اُس میں کھینچنے
ہوئے اٹدے خوب ملا دے جائیں اور مینس فوڈ چڑک کر یا بالائی اور شکر ملا کر
کھلایا جائے۔

(۱۰) مینس فوڈ ترکیب (۱) دھوا کی غذاؤں کے ساتھ باہری سے سینے کے لئے۔

اجزاء مینس فوڈ ۴۴ چمچے

دودھ ۲ بڑے چمچے

پانی ۴ بڑے چمچے

ترکیب - مینس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شکر یکا کر کے ایک تہچے
سے خوب ملاؤ۔

(۱۱) دھوا کی لہسی۔

اجزاء کھولتا ہوا پانی ایک بڑی پیالی چار

جو کٹے ہوئے نصف پیالی چار

نمک نصف چمچ چار

ترکیب - اُبلتے ہوئے پانی میں جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ پھر اوتار کر
چھلنی میں چھان لو پندرہ منینے کے بچے کے لئے تین بڑے چمچے بھر لہسی ایک
ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی ہر خوراک میں ایک کافی مقدار مینس فوڈ

سے دودھ کو شریک کر کے ذرا پتلا کر لو دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں
تین چار چمچے پھر لپسی دی جائے
(۲۰) مسلم جو کی لپسی۔

اجزاء کھولنا ہوا پانی ۲ پیالی چاء
مسلم جو نصف پیالی چاء
نمک نصف چمچ چاء

ترکیب - گرم پانی میں نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھنی میں خوب
چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے بمقدار دو تین چاء کے چمچے ہر خوراک میں ملینس فوڈ
ملا دو اور اس قدر ملاؤ کہ لپسی ذرا پتلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار برہے
چمچے پھر لپسی ہر خوراک میں دو - نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ
کی مناسب مقدار شریک کرو۔
(۲۱) نیم برشت اٹدے۔

ترکیب - دو انڈوں کو پانی میں ڈال کر چوٹے کے پیچھے رکھ دو تاکہ اٹھ منٹ
میں پانی صرف گرم ہو جائے - اوہلنے نہ پائے۔
(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب - باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتے پتلے ٹکڑے ٹکڑے کاٹ کر سینک
لے جائیں اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی نخنی۔

ترکیب - حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ہڈیوں اور گوشت کے ٹکڑے کر کے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی میں نمک ملا کر دو گھنٹے تک بالاجائے اُس کے بعد نخنی چھان لی جائے۔ جب ٹھنڈی ہو جائے تو چھچھ یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکناٹی اوتار لی جائے اور جب دی جائے تو گرم کر کے جو، چاول، یا سوئییاں اوبال کر گرم نخنی میں ڈال کر دی جاسکتی ہے۔

(۲۴) گائے کے گوشت کی نخنی۔

اجزاء - گائے کا گوشت آدھ پاؤ

پانی آدھ پاؤ

ترکیب - چھپڑے اور چربی نکال کر گوشت کا بالائیک قیمہ کر لیا جائے اور اُس کو ایک پتھر کے بویام (مرتبان) میں آدھ پاؤ پانی کو ساتھ ڈال دیا جائے۔ پھر ایک ڈھکنہ لگا کر ایک کلو گرام غد باندھ دیا جائے۔ اُس کے بعد ایک ڈونگے میں پانی بھر کر اُس میں بویام رکھ کر چوٹھے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک بویام اُبلتے ہوئے پانی میں رکھا رہے پھر ایک پیالہ میں نخنی نکال کر اُس میں نمک ملا کر پیئیں۔

بیکول اور جواتول کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر۔

اجزاء ۱ انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر $\frac{1}{4} \times$

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار میں ملینس فوڈ گھولیں اور انڈوں کی سفیدی ملا کر خوب چھینٹ لیں اس کے بعد گلاس میں اوٹیل کر سوڈا واٹر پلا کر لیں۔

(۲) دودھ اور سوڈا واٹر

اجزاء ۱ نصف گلاس ۲ دودھ

سوڈا واٹر $\frac{1}{4}$ گلاس

ترکیب - نصف گلاس دودھ میں نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پیئیں سے دودھ بدلہ نہ سہجوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دودھ کے اجزاء سے بغیر حباب کی شکل میں چھینٹا غلیظہ ہو جاتے ہیں۔ اور انکی سخت ٹہسکیاں نہیں ہوتی پاتین۔

(۳) شربت لیموں۔

اجزاء ۱ شکر آدھ پاؤ

لیموں ایک عدد

ترکیب - اوپر کا چھلکا اوتا کر لیموں کا عرق نکالیں پھر چھلکے کو ملکر اس کا عرق چھڑ لیں اور شکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس پانی

میں گھول کر پیئیں۔

(۴) شربت نارنگی۔

۲ عدد

نارنگی

اجزاء

ایک عدد

لیموں

$\frac{1}{4}$ پاؤ

کھولتا ہوا پانی

۶ ڈلیاں

شکر

ترکیب۔ لیموں ہیکلر اس کا اور نارنگیوں کا عرق ایک جگہ میں بچھڑائیں۔
پھر لیموں کا تھکا کا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کر لیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی

ڈالیں

(۵) روٹی کا پانی

بارہ ڈبل روٹی ایک

اجزاء

ٹھنڈا پانی $\frac{1}{4}$ پاؤ

ترکیب۔ روٹی کے ٹکڑے خوب سینک کر جگہ میں رکھ دیں اور اوپر
سے ٹھنڈا پانی ڈالیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی صاف
اور زردی مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ۔

ایک چٹانک

چانول

اجزاء

پانی ۳ پاؤ

پلوست لیموں

ترکیب - چانول کو دو جو کر تین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھیجنے دو اس کے بعد چوٹے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اتار کر بیچ پسالو۔ جب بیچ ٹھنڈی ہو جائے اس میں لیموں یا نارنگی کا چھلکا، لونگ یا دارچینی ڈال کر پو اسہال میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب -

اجزاء سیب ۶ عدد

شکر بقدر ضرورت

تیز گرم پانی ۳ پاؤ

ترکیب - چھ سیبوں کے بغیر چیلے باریک باریک ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے جگ میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی اس کے لیموں کا چھلکا بھی کتر کر ڈالیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھاس ڈال دیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لیں۔

(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزاء جلاٹین ۱/۴ اونس

آش جو ۱/۴ چمٹانک

شکر سفید ۱/۴ چمٹانک

۳ چٹانک

دودھ

ترکیب - ایک جگ میں جلاٹین سریش ڈال دو۔ دوسرے برتن میں گرم گرم آتش جو میں شکر گھول کر بویام میں اوٹیل دو۔ پھر گرم دودھ شریک کر کے بچے سے خوب چلاؤ اس کا استعمال تھے اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ محمد کر کے دینا زیادہ مناسب۔

(۹) عقیق بادام

اجزاء: سنوف بادام (مرکب) ۱/۲ پینا گاما
گرم پانی ۲ چٹانک

ترکیب - مرکب سنوف بادام جوہر دو افروش کے یہاں مل جاتا ہے ایک صاف جگ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈال دیں۔ پانی کھوتا ہوا نہ ہونا چاہئے پندرہ منٹ تک سنوف بھیگا رہے اس کے بعد ملم کی صافی میں چھان لیں۔

اس کا استعمال زکام حلق کی سوزش اور پھیپھڑوں کی معمولی شکایت میں مفید ہے۔

(۱۰) السی کی چاء

اسی مسلم ۱/۲ چٹانک
شکر ۱/۲ چٹانک
لکڑی (دھڑلہ) ۱/۲ چٹانک

اولتا ہوا پانی $\frac{1}{2}$ پاؤ

ترکیب - مسلم الی، اور شکر اور لکڑی روٹ، جگ میں ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کھولتا
ہوا پانی اوپر سے ڈالیں۔ اور جگ کو پانی گھنٹے تک آگ کے قریب رکھیں۔ پھر
عرق کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیموں کے شریک
کر لیں۔

کھانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چاء
گرم گرم پینا چاہئے۔

(۱۱) مینس فوڈ، دودھ اور سوڈا واٹر

جز ۱) دودھ $\frac{1}{2}$ پاؤ

سوڈا واٹر

پاؤ بھر

مینس فوڈ

ترکیب - دودھ میں مینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پیئیں

(۱۲) مینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب - مینس فوڈ ایک بڑے چم کے ایک انداز سے لے کر کسی بڑے گلاس

میں ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیئیں۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلائیں
اور برف ڈال کر پیئیں۔

موسم گرما میں یہ ایک نہایت مضر شراب ہے اور ایسی حالت میں جب

اور کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے۔ نیز جب تپ محرقہ اسمالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے نفع ہوگا۔

ملینس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے

ہڑے نیچے

ملینس فوڈ

۱/۲ پیاز

دودھ

اسی مقدار میں ملینس فوڈ کی پی بن جائے

پانی

ایک چمچ چاء

کوکو

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

مناطق لوگوں کے لئے

ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ

۱/۲ اپٹ

دودھ

۳ عدد خوب کھینٹ کر

تازہ انڈے

برائے نام

نمک

مرغمہ کے لئے

ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ

دودھ ۲ چھٹانک
پانی اتنی مقدار میں ملائے کہ لیس فوڈ کی لپی بن جائے
تازہ اٹا ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔
ملینوں کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچ
دودھ ۲ چھٹانک
پانی اتنا کہ ملینس فوڈ کی لپی تیار ہو جائے
بالائی ۲ بڑے چمچے
اٹا ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

سن رسیدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے
دودھ ۲ چھٹانک
پانی اس قدر کہ ملینس فوڈ کی لپی بن جائے

تپ محرقہ اسمالی اور بچہ کو سفید میں دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ ۳ چمچ چاء
پانی ۱ چھٹانک

ٹھنڈا کر کے بار بار مرض کو دیا جائے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لپسی ابراروٹ، ساگودانہ، پانول اور اسی قسم کی اور غذائیں جن میں آٹے کا جو ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد نرم ہوتی ہیں اور زیادہ طاقت بخشی ہیں اسی طرح کو کو، کافی، اور چائے میں ملینس فوڈ شریک کرنے سے زیادہ نفع ہوتا ہے۔

مفید ترکیبیں

(دہی انداز ڈیڑھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ میں ڈیڑھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر ۹ یا ۱۰ درجہ مقیاس الحرارة تک گرم کر لو۔ پھر ایک صاف جگ میں نکال کر چھ پیسہ بھر ضامن (ہندی جامن) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب جم جائے اسکو بھینٹ کر باریک صافی میں چھان لو صاف صاف پانی سا جو کھل آئے اس کو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی میں بارہ پیسہ بھر بے بھیا چونہ

خوب ملا کر ایک گھنٹہ رکھیں پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھار لیں اگر پانی ذرا
دوڑھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے میں چھان لیں یا جاذب سے کام لیں۔
چونہ کے پانی کو کسی بوتل میں اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔
نوٹ۔ چونہ کا پانی عموماً دوا فروشوں کے یہاں بھی ملتا ہے۔

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب۔ ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پیس کر ایک
بوتل میں بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔
اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندوں میں معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے
برابر شریک ہوتا ہے۔

آتش جو

تین چائے کے چمچے بھر مسلم جوئے کر پھیلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے
دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پیٹہ ۲ پاؤ چھٹانک اوپر دھیر
پانی ڈالکر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو آواز کر چھان لیں۔
دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ آتش جو جلد ترش ہو کر استعمال
کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منہ میں اخیر صاف کئے ہوئے چومنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہو ہرگز نہ دی جائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منہ سے خالی شیشی نہ لگائی جائی۔

(۳) لمبی نلی وار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً روہ نہ دیا جائے، تا وقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جائے۔

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دی جائے، اور حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے، اور آہستہ آہستہ

کھانے پینے کی تعلیم دی جائے۔

(۷) جب تک بچہ کا کوئی ذات نہ نکلے کوئی ایسی نشاستہ دار شے نہ شریک

کی جائے جس سے گرم دودھ یا پانی کاڑھا ہو جائے کوئی ایسی غذا مثلاً سکارن، غلاور، اربوٹ، ساگودانہ، بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دی جائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اُتر اُتر دیا دیر تک رکھا، وادودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عمدتہ تک محض ایسی غذا نہ دی جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک

(۱۰) بچہ کو بلا طلیب کی اجازت کے کوئی منوف بخار یا خواب آور دوا نہ دی جائے۔

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذا میں سے ذرا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دی جائے

(۱۲) چار، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی محرک شے بچے کو نہ دی جائے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کے پھل ایک سال تک نہ کھلائے جائیں البتہ ان کا

عرق قلیل مقدار میں دیا جاسکتا ہے اس امر کی نہایت توجہ کے ساتھ احتیاط رکھی جائے کہ بچے میچ نہ کھانے پائیں ورنہ احتمال ہے کہ ان کی آنکھوں کو تکلیف پہنچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بچوں سے مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس چھوٹی سی فاسل آنت

میں جو آنتوں کی جڑ کے پاس ہوتی ہے ورم ہو جاتا ہے پھر پیپ ہنتی ہے اور

خون میں سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگرچہ اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج

کر دیتے ہیں لیکن ہر گھڑا ایسی اپریشن دگل جراحی کا سامان مہیا نہیں ہوتا اور بعض

وقت تشخیص میں بھی غلطی ہو جاتی ہے اس لئے احتیاط کی اس ضرورت ہے۔

۱۲/۱۱/۸۴

خاتمہ الكتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں اور غیر عقلی مان
جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش
کرے گی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنی وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع
کر کے خشوع و خضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی ہے خصوصاً
مسلمان عورتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نماز پچھکانہ کے بعد بارگاہ الہی
میں الحاح و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالح کی دعا
اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتی رہیں۔

سَبِّحْ هَبِّ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ



